மாநபி

(ஸல்) வழங்கிய மாமருந்து

மௌலவி, ஹாபிஸ்
M.A. ஷாஹ் இம்தாதி



பொருளடக்கம்

காஜியார் புக் டிப்போ,
தஞ்சாவூர் – 61

முதற்பதிப்பு: ஏப்ரல் 1995.

ஹதியா ரூ.30-00

சிந்தனைக்கு

மாநபி (ஸல்) கூறினார்கள்:

மருந்தில்லா நோயில்லை. எல்லா நோய்களுக்கும் மருந்துண்டு. நோயிற்கு உரிய மருந்து அமைந்து விடுமானால் அல்லாஹ்வின் அனுமதியுடன் அந்த நோய் நிச்சயம் நீங்கிவிடும்.
— முஸ்லிம்.

மருத்துவம் செய்யுங்கள். ஆனால் ஹராமான பொருளால் மருத்துவம் செய்யாதீர்கள். அதனால் அல்லாஹ் அந்த நோயை குணப்படுத்துவதில்லை.
— ஜாதுல்மஆத்.

மருந்தும் விதியைச் சேர்ந்ததே, அது (எல்லோருக்கும் எல்லா நோய்களையும் குணப் படுத்துவதில்லை.) நாடியவர்களுக்கு நாடிய விதத்தில் பலன் அளிக்கிறது.
— ஜாமிஉஸ்ஸகீர்.

தஞ்சையில் எமது
சில்லறை விற்பனை நிலையம்:
காஜியார் புக் டிப்போ
ஷோரூம்
ஆற்றங்கரை ஜும்ஆ பள்ளி வளாகம்
தஞ்சாவூர் — 613 001.
போன்: 33263.

என்னுரை

الحمد لله رب العلمين والعاقبة للمتقين والصلوة والسلام
على سيد المرسلين وعلى آله الطاهرين
واصحابه الماجدين اجمعين. اما بعد

நோயற்ற வாழ்வு:

எல்லாம் வல்ல அல்லாஹ் மனிதனுக்கு அளித்திருக்கும் அருட்கொடைகளிலேயே ஈமானுக்கு அடுத்து மிகச் சிறந்ததும், ஒப்பற்றதும் நோய் நொடியில்லா ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையேயாகும். ஏனெனில் அவன் அளித்த மற்ற எல்லா அருட்கொடைகளையும் அனுபவித்து மகிழ்வதற்கு ஆரோக்கியம் அவசியமாகும். இல்லையேல் நிறைந்த செல்வமும், நல்ல அழகும், திடமும் உள்ள மனைவியும், (அல்லது கணவனும்) மக்களும் இருந்து என்ன பலன்? இறைவனைக் குறைவின்றி நிறைவாக வணங்குவதற்கும் ஆரோக்கியம் அவசியம் தேவை.

நோயைத் தருபவன் அல்லாஹ்தான். அதைக் குணப்படுத்துபவனும் அவனே. எனினும் நோய்கள் அண்டாமல் வாழ்வதற்குரிய வழிமுறைகளையும், வந்து விட்ட நோய்களை நீக்குவதற்குரிய மருந்துகளையும், மருத்துவ முறைகளையும் மாமறை குர்ஆன் ஷரீபின் மூலமும், மாநபி (ஸல்) அவர்களின் அருள்மொழி மூலமும் கற்றுக் கொடுத்திருப்பது வல்ல அல்லாஹ்வின் எல்லையற்ற கருணைக்கோர் எடுத்துக்காட்டாகும்.

பிரசவ வேதனையால் துடித்த மர்யம் (அலை) அவர்களுக்கு பேரீச்சம் பழத்தை மருந்தாகக் கொடுத்து பிரசவ வேதனையைப் போக்கினான் அல்லாஹ்.

— அல்குர்ஆன்: 19–25

கடுமையான கொடிய நோயால் பாதிக்கப்பட்டு படாத துன்பங்கள் அய்யூப் நபி (அலை) அவர்களுக்கு ஊற்றுநீரை ஒரு மருந்தாக கொடுத்து உடல் நோயை நீக்கினான் அல்லாஹ்.

— அல்குர்ஆன்: 38–42

மாநபி (ஸல்) அவர்களின் உதிர்ந்த தலைமுடிகளையும், உடைந்த சீப்பின் பற்களையும் எடுத்து வரச்செய்து, லுபைத் பின் அஃஸம் எனும் யூதன் செய்த சூனியத்தால் செயலற்றுப் போய்விட்ட செம்மல் நபி (ஸல்) அவர்களுக்கு ஃபலக், நாஸ் (அல்குர்ஆன் 113–114) எனும் இரு சூராக்களை இறக்கிக் கொடுத்து செய்வினைக் கோளாறைக் குணப்படுத்தினான் அல்லாஹ்.

— கன்ஜுல் ஈமான்.

உலக அறிஞர்களெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்தாலும் சரியான முறையில் கண்டுபிடித்துக் கூறிவிட முடியாத, அற்புத ஜீவசத்துக்கள் அனைத்தும் நிறைந்த அபூர்வ பானமாக தேனைப்படைத்து நோய்கள் அனைத்திற்கும் நல்லதோர் நிவாரணியாகவும் அதை ஆக்கியுள்ளான் அல்லாஹ்.

— அல்குர்ஆன்: 15–69

எனக்கு ஆண்மை பலம் மிகவும் குன்றிப்போய் விட்டது ஆண்டவனே! என்று அல்லாஹ்விடம் நபியொருவர் முறையிட்டுக் கேட்டபோது முட்டையை அதிகமாக உண்ணுங்கள் என்று உத்தரவிட்டான் அல்லாஹ், அவர் அவ்வாறு உண்டு வரவே அதிக ஆண்மை பலம்

பெற்று அகமகிழ்ந்தார் என்று அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

– பைஹகி

முற்காலத்தில் வாழ்ந்த நபிமார்களில் ஒருவர் "இறைவா! எனது சமுதாயத்தில் பிறக்கின்ற எல்லாக் குழந்தைகளும் அழகில்லாமல் அவலட்சணமாகவே பிறக்கின்றன, என்ன செய்வது?" என்று இரு கரமேந்திப் பிரார்த்தித்துக் கேட்டபோது, "உங்கள் சமுதாயத்தில் உள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்களை பேரிக்காயைக் கடித்து தின்னச் சொல்லுங்கள்" என்று அந்த நபியிடம் சொன்னான் அல்லாஹ். கருத்தரித்த பின்பு அந்த பெண்கள் பேரிக்காயைத் தின்று வரவே அழகழகான குழந்தைகளைப் பெற்று மகிழ்ந்தார்கள் அவர்கள்.

– நுஜ்ஹத்துல் மஜாலிஸ்

இப்படி தொட்டுவிட்ட நோய்களை நீக்கி நலமுடன் வாழ்வதற்கு மருந்துகளையும், மருத்துவ குணங்கள் கொண்ட பொருட்களையும் கற்றுக் கொடுத்த அல்லாஹ், மர்யம் (அலை) அவர்களிடம் இந்த பேரீச்சம் மரகிளையைப் பிடித்துக் குலுக்கு, அப்போது கீழே விழும் பழங்களை எடுத்துப் புசி, அருகில் ஓடும் ஓடைக்குச் சென்று அதன் நீரை அள்ளிப் பருகு (அல்குர்ஆன்: 19:25–26) என்று ஆணையிட்டதின் மூலமும்,

அய்யூப் நபி (அலை) அவர்களிடம் "உமது காலால் பூமியில் உதை. அப்போது ஊற்றொன்று உதித்தோடும். அதன் குளிர்ந்த நீரில் குளி, பின்பு அதைக்குடி" என்று கூறியதன் மூலமும் (அல்குர்ஆன்: 38:42) நோய் ஏற்பட்டு விட்டால் மருத்துவம் செய்வது மனிதனின் கடமை என்பதையும், அப்போது நோயை நீக்கி நலமளிப்பது தனது பொறுப்பு என்பதையும் அல்லாஹ் தெரிவிக்கிறான்

தொட்டுவிட்ட என் வியாதியைக் குணப்படுத்துவது அல்லாஹ்தான். என்னை வாட்டும் இந்த வியாதிக்கு நிச்சயம் நான் மருந்து செய்யமாட்டேன் என்று பிடிவாதமாக இருந்த மூஸா நபி (அலை) அவர்களுக்கு நாளுக்கு நாள் வியாதி அதிகமானது. இறுதியில் அதற்குரிய மருந்துண்ட பின்புதான் அந்த நோய் குணமானது.

இறை நம்பிக்கையை விடவா இனியொரு மருந்து? என்று ஆச்சரியப்பட்ட மூஸா நபி (அலை) அவர்கள் இது பற்றி அல்லாஹ்விடம் கேட்டபோது "மருந்துகளைப் படைத்து மருத்துவம் செய்யச் சொன்னவன் நான்தானே என் சொல்லேற்று வாழ்வது தானே என்மீது வைக்கும் நம்பிக்கைக்கு ஏற்ற அடையாளம்" என்று சொன்னான் அல்லாஹ் என்று அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

வருமுன் காப்பது கடமை:

வந்த நோயை நீக்குவது எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வாறே நோய் ஏற்படக்காரணமாக உள்ள எந்த செயலையும் செய்யாமல் இருப்பதும், பத்தியமாக இருப்பதும் மிகமிக முக்கியமாகும்.

மாதத்தீட்டு இரத்தம் வந்துகொண்டிருக்கும் சமயம் மனைவியிடம் மருவுவது கூடாது என்று அல்லாஹ் எச்சரிக்கிறான்.

(அல்குர்ஆன்: 2:222)

அதனால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு குஷ்டரோகம் ஏற்படும் என்று கூறுகிறார்கள் மாநபி (ஸல்) அவர்கள்.

அதனால் தோலின் இயற்கைத் தன்மைகளும், நன்மைகளும் பாதிக்கப்பட்டு, ஆணுறுப்பில் புண்களும், சொறியும் ஏற்படும் என்று திப்புன்னபவியில் கூறுகிறார்கள்.

நீட்டுக்கால உறவின் மூலம் பெண்களுக்கு எண்டோமெட்யோசிஸ் (ENDOMETRIOS) எனும் கொடிய வியாதி ஏற்படுகிறது. ஆண்களுக்கு U.T.I. (URINARRY TRACT INFECTION) எனும் மூத்திரக்குழாய் உபாதைகள் ஏற்படுகிறது. மேலும் கெட்ட நீட்டு இரத்தத்தில் உள்ள கிருமிகள் ஆணின் மூத்திரக்குழாய் வழியாக உடலினுள்ளே சென்று பலவித தொல்லைகளைத் தருகின்றன என்று இன்றைய மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

உலக மருத்துவர்கள் இன்று வரை மருந்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியாத உலகக் கொலையாளியான எய்ட்ஸ் (AIDS)நோய் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் இஸ்லாம் தடுத்துள்ள போதைப்பொருள் உண்ணல், ஓரினச் சேர்க்கை (HOME SUXUAL) விபச்சாரம் போன்ற ஹராமான செயல்கள் தான் என்று உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஒருநாள் இரண்டு சஹாபிகள் பள்ளி வாசலில் அமர்ந்து இப்படி பேசிக்கொண்டிருந்தார்கள்: அதாவது அவர்களில் ஒருவர், நான் வீடு, வாசல், மனைவி, மக்கள் எல்லோரையும் விட்டு விட்டு பள்ளி வாசலிலேயே தங்கியிருந்து அல்லாஹ்வை எப்போதும் வணங்கிக் கொண்டிருக்கப் போகிறேன் என்று சொன்னார். அப்போது இன்னொருவர் நான் வீட்டிற்குச் சென்றாலும் நித்தமும் நோன்பு நோற்பேன் என்று சொன்னார். இரண்டு பேரின் செயலும் இறை வணக்கம்தான் என்றாலும், இதைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த மாநபி (ஸல்) அவர்கள் "உங்களுடைய உடலுக்கு என்று ஒரு கடமை உண்டு அதைப் பேணுவது கடமை" என்று கூறி இப்படி உடலை வருத்தி வல்ல அல்லாஹ்வை வணங்கவேண்டியதில்லை. அதை அவன் விரும்புவதுமில்லை என்று தெரிவித்தார்கள்.

நோயும் ஓர் அருளே:

நோய் நொடி ஏற்பட்டு விட்டதே என்று வருத்தப்படாதீர்கள். ஏனெனில் பலவகைகளில் அல்லாஹ் உங்களுக்கு அதை அருளாகவே அமைத்திருக்கின்றான். மேலும் பல நன்மைகளையும் அதில் மறைத்துமிருக்கின்றான் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

பிரசவத்திற்கு அறிகுறியாக அதற்குரிய வேதனையை அல்லாஹ் ஏற்படுத்திவில்லை என்றால் பிரசவத்திற்கு வேண்டிய ஆயத்தங்க்ளை கர்ப்பிணிப் பெண்ணால் எப்படிச் செய்ய முடியும்?

"இருமல், சொறி சிரங்கு, ஜலதோஷம், கண்வலி ஆகிய நோய்களை நீயவை எனக் கருதாதீர்கள். ஏனெனில் இருமல், பாரிசவாதம் அண்டாமலும், சொறி சிரங்கு, உடலில் கட்டி கொப்பளம் ஏற்படாமலும், ஜலதோஷம், குஷ்டமுண்டாகாமலும், கண்வலி பார்வை குன்றாமலும் பாதுகாக்கின்றன" என்று மாநபி (ஸல்) அவர்கள் மொழிகிறார்கள். எனவே பெரும் வியாதிகளை அல்லாஹ் ஏற்படுத்துகின்றான் என்றால் அது ஓர் அருள் தானே.

மாநபி ஒரு மாமருந்து:

மாநபி (ஸல்) அவர்களின் ஒவ்வொரு சொல்லும் செயலும் உலகமாந்தர் அனைவரின் அகப்புற நோய்களை அகற்றி நீடித்த நோய் நொடிகளற்ற நல்வாழ்வைத் தரவல்ல மாமருந்தாகும். காரணம் அவர்களுடைய வாழ்க்கையை வடிவமைத்துக் கொடுத்தவன் வல்ல அல்லாஹ்வாகும். அவன் அனுமதி இல்லாமல் ஒரு வார்த்தை கூட பேசியதில்லை பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் என்பதை "அவர் தன் இஷ்டப்படி (எதையும்) கூறுவதில்லை" என்று குர்ஆனில் அல்லாஹ் கூறுகின்றான். (53–3)

ஆதலால் தான் அவர்களுடைய வாழ்க்கையை ஈமான் கொண்டோருக்கு அழகிய முன்மாதிரியாக அமைத்துள்ளான் அல்லாஹ் (அல்குர்ஆன்: 33-21)

மாநபி (ஸல்) எனும் மருத்துவப் பெருங்கடலின் ஒரு சொட்டு நீரே இந்நூல், இது முதல் பாகம். இன்ஷா அல்லாஹ் இனியும் நான்கு பாகங்கள் வர இருக்கின்றன; துஆச் செய்யுங்கள்.

இறைவா!

எத்தகுதியுமற்ற எனக்கு இந்நூல் எழுதும் ஆற்றல் தந்தாய்! வண்ண வண்ண பூக்கள் பலதில் அமர்ந்து அதன் சாறைக் குடித்து மதுரமான தேனைத்தரும் தேனீயைப் போன்று, உன்வேதம், உனது திரு நபி (ஸல்) அவர்களுடைய போதனைகள் மற்றும் மருத்துவ நூல்கள் பலதை ஆய்ந்து உன்னருளால் எழுதினேன் இந்நூலை.

இதன் மூலம் நோய்கள் எதுவானாலும் அவற்றை நீக்கி மனித குலத்திற்கு நலம் தரவேண்டுகிறேன் உன்னை.

இந்நூல் வெளிவர ஆலோசனைகள் வழங்கிய எனதருமை நண்பர்களுக்கும், அவர் தம் குடும்பத்தாருக்கும் பிணிகளில்லா பெருவாழ்வை ஈருலகிலும் ஈந்தருள்வாயாக! ஆமீன் யாரப்பல் ஆலமீன்.

இந்நூலின் வெளியீட்டு உரிமையை தஞ்சாவூர் காஜியார் புக் டிப்போவுக்கு வழங்கி விட்டேன் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வமா தவ்ஃபீக்கீ இல்லா பில்லாஹ் அலைஹி தவக்கல்த்து வஇலைஹி உனீப்

மௌலவீ ஹாபிஸ் எம்.ஏ. ஷாஹ் இம்தாதி.

பதிப்புரை

(மரணத்தைத் தவிர) "மருந்தில்லாத நோய் இல்லை" என்பது மாநபி ஸல்லல்லாஹு அலைஹிவஸல்லம் அவர்களின் அருள்மொழி. தங்களின் அருள்மொழிக்கேற்ப பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் ஒவ்வொரு வியாதிகளுக்குரிய இயற்கை மருத்துவ முறைகளையும் மருந்துகளையும் நோய் அணுகாதிருக்கும் வழிமுறைகளையும் சொல்லிக் காட்டியுள்ளார்கள்.

தங்களின் கரங்களில் தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மௌலானா மௌலவீ ஹாபிள் எம்.ஏ. ஷாஹ் இம்தாதி அவர்களால் தொகுக்கப்பட்ட ***மாநபி (ஸல்) வழங்கிய மாமருந்து*** எனும் இந்நூல் இஸ்லாமியப் பெருமக்களுக்கு மட்டுமல்ல தமிழறிந்த அனைத்து சமுதாய மக்களுக்கும் பயன் தரக்கூடியது என்றால் மிகையாகாது.

இந்நூலை எழுதி வெளியிடும் உரிமையை எங்களுக்கு வழங்கிய ஆசிரியர் அவர்களுக்கும், சிறப்பாக ஆப்செட் முறையில் அச்சிட்டுத் தந்த வடகரை மௌலவீ N.M. ஹஸன் முஹம்மத் பாகவீ (இமாம், தென்னூர் ஹைரோடு பள்ளிவாசல், திருச்சி–17) அவர்களுக்கும் எங்கள் மனமார்ந்த நன்றி.

தமிழ் கூறும் நல்லுலகிற்கு தலை சிறந்த நந்நூல்களை வழங்கும் எங்கள் நிறுவனம் இந்நூலை வெளியிடுவதில் நாங்கள் பெருமகிழ்வு கொள்கிறோம்.

எல்லாம் வல்ல அல்லாஹ் இந்நூலை சமுதாய மக்களுக்கு பலன் அளிக்க நல்ல தவ்பீக் செய்தருள்வானாக!

காஜியார் புக் டிப்போ,
தஞ்சாவூர்.

மருந்துகள்

நோய்கள் அட்டவணை

இந்த நோய்கள் அட்டவணையில் ஒவ்வொரு தலைப்பையும் அடுத்துள்ள எண்கள், அந்த நோய் சம்பந்தமாக இந்த நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள மருந்துகளைக் குறிப்பதாகும்.

பொருளடக்கம்

பொருளடக்கம்

பொருளடக்கம்

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

1. பேரீச்சம்பழம்

"பழங்களின் ராணி" என்று போற்றப்படும் பேரீச்சம் பழத்தை பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் மிகவும் விரும்பி சாப்பிட்டிருக்கிறார்கள். குர்ஆன் ஷரீபிலும் இதைப்பற்றி அல்லாஹ் பல இடங்களில் குறிப்பிட்டிருக்கிறான்.

"அரபிய நாட்டின் அழகிய க(ன்)னி" என்று அல்லாமா இக்பால் அவர்கள் இதைப் புகழ்கிறார்கள். அதற்கொப்ப இதில் 86 — சதவீதம் உணவுச்சத்துக்கள் அனைத்தும் நிறைந் திருக்கின்றன.

"பேரீச்சம்பழம் உங்களுடைய சிறிய தந்தை. அதனால் அதை கண்ணியப்படுத்துங்கள். ஏனெனில் ஆதிபிதா ஆதம் (அலை) அவர்களைப் படைப்பதற்காக அல்லாஹ் எடுத்த மண்ணில், அவர்களைப் படைத்த பின்பு எஞ்சிய மண்ணால் இதைப் படைத்தான்" என்று மாநபி (ஸல்) அவர்கள் மொழிகிறார்கள். — *நுஜ்ஹத்துல் மஜாலிஸ்.*

"இந்த பூமியில் முதன் முதலாக முளைத்த மரம் பேரீச்சம் மரமே. பன்னூறு நோய்களுக்குப் பரிகாரம் தரும் பேரீச்சம்பழத்தை வழமையாக உண்டு வந்தால் இருக்கும் நோய்கள் நீங்கி விடுவதோடு, இனி எந்த நோய்களும் அண்டாமல் ஆரோக்கியமாக அதிக ஆண்டுகள் வாழலாம்" என்று ஹலரத் அலீ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

1. இதய பாதிப்பு ஏற்படாதிருக்க

மனித உடல் ஒரு மாபெரும் உலகமாகும். அதனுடைய அகப்புற உறுப்புக்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒப்பற்ற ஒவ்வொரு தொழிற்சாலைகளாகும். அவைகளை சீராகவும், சிறப்பாகவும், இயக்குவது அற்புத சக்திகள் மிகுந்த அழகிய இதயமாகும்.

உடலில் எந்த உறுப்பு இயங்காவிட்டாலும் இதயம் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும். இதயம் மட்டும் இயங்கவில்லை என்றால் எந்த உறுப்புக்களும் இயங்க முடியாமல் எல்லாமே நின்று விடும்.

"உங்களுடைய உடலில் ஒரு சதைத்துண்டு உண்டு. அது சீராக இருக்கும் வரை உடல் முழுதும் சீராக இருக்கும். அது கெட்டுவிடுமானால் உடல் முழுவதும் கெட்டு விடும். அதுவே இதயம்" எனும் மாநபி (ஸல்) அவர்களுடைய மணிமொழி மிகுந்த சிந்தனைக்குரியதாகும்.

—*புகாரி*

ஹலரத் சஃதிப்னு அபீவக்காஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்; நான் கடும் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தபோது என்னை நலம் விசாரிக்க நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் வருகை தந்தார்கள். என்னைக் கண்டவுடனேயே "இவருடைய இதயம் பாதிப்படைந்திருக்கிறது" என்று சொன்னார்கள். அப்போது என்னுடைய நெஞ்சுக்குள்ளே பல நெருப்புக் கங்குகள் வைக்கப்பட்டது போன்று என் நெஞ்சு எரிந்தது. அதனால் என்னுடைய இரு புஜங்களும் தோள்பட்டையும் கடுமையாய் வலித்தது.

நான்படும் கஷ்டத்தைக் கண்ட நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தங்களுடைய திருக்கரத்தை என்னுடைய நெஞ்சில் வைத்தார்கள். அதனுடைய குளிர்ச்சி என் உடல் முழுவதும் பரவியது. அது எனக்கு இதமாகவும், சுகமாகவும் இருந்தது. அப்போது "இவருக்கு இதய நோய் ஏற்பட்டிருக்கிறது; உடனே இவரை தகீப் கிளையைச் சார்ந்த தலைசிறந்த வைத்தியர் ஹாரித் பின் கல்தாவிடம் கொண்டு செல்லுங்கள். அவரிடம் அஜ்வா வகையைச் சார்ந்த ஏழு பேரீச்சம்பழங்களை அதன் கொட்டைகளுடன் அரைத்து இவருக்குக் குடிக்கச் சொல் லுங்கள்" என்று உத்தரவிட்டார்கள் நபிகளார் (ஸல்) அவர்கள்.

அவ்வாறே அவருக்கு மருந்து செய்யப்பட்டது அவருடைய இதய நோய் நீங்கி நல்ல குணமடைந்து விட்டார்.

இந்த ஹதீஸின் மூலம் 1. இதயம் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோய்களுக்கும் அஜ்வா வகைப் பேரீச்சம்பழம் அருமருந் தாகும். 2. தனக்கு மருந்து தெரிந்தாலும் தானே அதை உபயோகிக்காமல் தகுந்த மருத்துவரிடம் சென்று மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். 3. வியாதி ஏற்பட்டவுடன் காலதாமதப் படுத்தாமல் மருத்துவரிடம் சென்று மருந்து செய்ய வேண்டும். 4. அனுபவமில்லாத, அரைகுறை மருத்துவர்களை அறவே அணுகக்கூடாது என்பனபோன்ற படிப்பினைகள் அவசியம் பின்பற்றப்பட வேண்டியவைகளாகும்.

2. சுறுசுறுப்பாக இருக்க!

உடல் சுறுசுறுப்புக்காக வேண்டி அவ்வப்போது டீ, காபி போன்ற நச்சுப் பொருள் கொண்ட பானங்களை இன்று எல்லோரும் அருந்துகிறார்கள். அதனால் கல்லீரல் பாதிப்பு, உடல் பலகீனம், சோர்வு, கோபம், உறக்கமில்லாமை போன்ற வியாதிகள் தான் ஏற்படுகின்றன என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

விலைமதிக்கவியலாத உணவுப்பொருளான பேரீச்சம் பழத்தில் 5,6 பழங்களைச் சாப்பிட்டு விட்டு தண்ணீர், அல்லது வெந்நீரை காலை, மாலை (தேவைப்பட்டால் மதியமும்) சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் மிகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இயங்கும்; மேலும் இரத்த ஓட்டம் சீராகவும் இருக்கும்.

உடல் சுறுசுறுப்புக்காக வேண்டி பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் பேரீச்சங்காயையும் வெள்ளரிக்காயையும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவார்கள். அதனால் உண்ணும் உணவு விரைவில் ஜீரணமாகும். தாதுபுஷ்டி ஏற்படும். மேலும் இரைப்பையில் சேரும் அழுக்குகள் அகன்று விடும்.

— *அபூநயீம்.*

3. நீண்ட நேரம் சுகம்பெற!

நீண்ட நேரம் தாம்பத்திய சுகம்பெற விரும்புவோர் பேரீச்சம்பழத்துடன் வெண்ணையைச் சேர்த்துச் சாப்பிடட்டும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— *திப்புன்னபவி*

4. சத்துணவிற்கு!

கோதுமை ரொட்டியுடன் பேரீச்சம்பழத்தைச் சேர்த்து பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் உண்பார்கள். இது மிகவும் சத்தான உணவாகும். — *அபூநயீம்*

5. மூளை வளர்ச்சிக்கு!

பேரீச்சம்பழத்தை பாலில் இட்டு வேகவைத்து, பின்பு அதில் வெண்ணையைச் சேர்த்து, பிரியமாகச் சாப்பிடுவார்கள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள். இதனால் மூளை வளர்ச்சி அடையும்; இதயம் பலப்படும் என்று கூறினார்கள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள். தாதுபுஷ்டிக்கு இது சிறந்த மருந்தாகும். — *திப்புன்னபவி.*

6. இளைத்தவர் சதைபோட!

நான் மெலிந்து ஒல்லியாக இருந்தேன். என்னுடைய உடலில் சதைப்பிடிப்பு உண்டாவதற்காக பேரீச்சம்பழத்துடன் வெள்ளரிக்காயைச் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரச்சொன்னார்கள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள். நான் அவ்வாறே சாப்பிட்டு வந்தேன். சில நாட்களில் சதைபோட்டு குண்டாகி விட்டேன் என்று ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். — *புகாரி*

இது பெண்கள் சதைபோடுவதற்குரிய முறையாகும். இளைத்து எலும்பும் தோலுமாக உள்ள ஆண்கள், அதிகாலையில் 11 பேரீச்சம்பழம் வீதம் தொடர்ந்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் சதைப்பிடிப்பு ஏற்பட்டு அழகான தோற்றம் உண்டாகும்.

7. வாய்வுத் தொல்லை நீங்க!

வாய்வுத் தொல்லை (கேஸ்ட்ரபிள்) யால் பலர் படாதபாடு படுகிறார்கள். அவர்கள் காலையில் பிஸ்கட், பன், ரொட்டி என்று எதையும் உண்ணாமல் 11 பேரீச்சம்பழம் வீதம் தினமும் அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் சில நாட்களில் வாய்வுத்தொல்லை நீங்கி நல்ல குணம் பெறலாம்.

8. செய்வினை – விஷம் குணமாக!

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் சொன்னதாக அபூசயீதுல் குத்ரி (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். அஜ்வா பேரீச்சம்பழம் சொர்க்கத்துப் பழமாகும். யார் 7 பேரீச்சம் பழத்தைச் சாப்பிடுகிறாரோ எந்தவிதமான விஷமோ, செய்வினையோ அவரை அண்டாது. *– இப்னுமாஜா*

9. வயிற்றுக்கிருமிகள் வெளியேற!

அதிகாலை நேரத்தில் (வெறும் வயிற்றில்) பேரீச்சம்பழம் சாப்பிட்டால் வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் செத்து விடும் (அல்லது வெளியேறி விடும்) என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் சொன்னார்கள். *– இப்னு அப்பாஸ் (ரலி)*

10. குடல் நோய் நீங்க!

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்: பேரீச்சம்பழம் சாப்பிடுவதால் குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கி விடும். *– அபூநயீம்.*

11. ஈரல் வலி நீங்கிட!

புகைப்பிடித்தல், போதைப்பொருள் உண்ணல் போன்ற காரணங்களால் ஈரல், இதயம், கணையம், கிட்னி முதலிய உறுப்புகள் பாதிப்படைந்து விடுகின்றன. இன்றைய மருந்துகளில் ஆல்கஹால் கலக்கப்படுகிறது. அதனாலும் இந்த உறுப்புகள் கெட்டு விடுகின்றன. இதனால் குன்ம வியாதி ஏற்படுகிறது. இவற்றிற்கு பேரீச்சம்பழம் சிறந்த மருந்து என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

12. வயிற்றுப்போக்கு நிற்க!

அஜீரணக் கோளாறினால் வயிறு உப்பி, அடிக்கடி வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்டால் 4, 5 பேரீச்சம்பழக் கொட்டையை பன்னீர் விட்டு அரைத்து ஓரிரு தடவை குடித்தால் போதும். வயிற்றுப்போக்கு நின்று விடும்.

13. இளமையுடன் எப்போதும் வாழ

ஜாபிரிப்னு அப்துல்லாஹ் (ரலி) அவர்கள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாகக் கூறுகிறார்கள். "இராப் பட்டினி இராதீர்; அதனால் முதுமை ஏற்படும். ஆதலால் ஒரு துண்டு பேரீச்சம்பழமாவது சாப்பிட்டுவிட்டு உறங்குங்கள்."

– இப்னுமாஜா

14. இரத்தப்போக்கு நிற்க!

என்னுடைய பார்வையில் நீட்டு இரத்தம் அதிகமாகப் போகும் பெண்கள், உடல்வலி மற்றும் உடல் பலஹீனமுடைய பெண்களுக்கு (ரதப்) பேரீச்சம்பழத்தை விடச் சிறந்த பொருள் இனியொன்றுமில்லை என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் சொன்னதாக அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

– திப்புன்னபவி

ரதப் என்றால் மரத்திலேயே பழுத்து கனிந்துவிழும் பேரீச்சம்பழமாகும். பறித்து பழுக்க வைக்கப்படும் பழங்களுக்கு தம்ர் எனச் சொல்லப்படும்.

15. வயிற்றுக்கோளாறுகள் நீங்க

பேரீச்சங்களில் பர்னி வகைப்பழம் சிறந்ததாகும். அது வயிற்றுக் கோளாறுகள் எதுவானாலும் அதைக் குணப்படுத்தி விடும். அதனால் வேறு எந்த வியாதியும் ஏற்பட மாட்டாது என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் சொன்னார்கள் என்று அபூபக்கர் சித்தீக் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

– அபூநயீம்

16. பசி நீங்கிட!

ஆயிஷா! எந்த வீட்டில் பேரீச்சம்பழம் இருக்கிறதோ அந்த வீட்டில் பசித்தொல்லை இராது. (அதாவது உணவுப் பஞ்சம் ஏற்படாது. எப்போதும் பரக்கத் இருந்து கொண்டிருக்கும்) என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அன்னை ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். *– முஸ்லிம்.*

17. பிரசவ வேதனை நீங்கிட

மர்யம் (அலை) அவர்கள் ஈஸா நபி (அலை) அவர்களைப் பிரசவிப்பதற்காக ஒரு பேரீச்சம்மரத்திற்கு அடியில் அமர்ந்து பிரசவ வேதனை தாங்க முடியாமல் பிரலாபித்துக் கொண்டிருந்தபோது, "மர்யமே! கவலைப் படாதீர். எழுந்து பேரீச்சம் மரத்தைப் பிடித்து குலுக்குக. கீழே விழும் கனிந்த பழத்தை எடுத்து புசித்து, பின்பு உமதருகே ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஓடைக்குச் சென்று குளிர்ந்த நீரைப் பருகுக" என்று அல்லாஹ் உத்தரவிடுகிறான்.

மர்யம் (அலை) அவர்கள் அவ்வாறே செய்தார்கள். அதனால் சுகப்பிரசவம் ஏற்பட்டதுமில்லாமல், யாருடைய எந்தத் துணையுமின்றி பிரசவித்த பின்புள்ள பலஹீனமே இல்லாமல் உடனேயே குழந்தை ஈஸா நபியை எடுத்துக் கொண்டு தமது ஊருக்குச் செல்லலானார்கள் எனும் சம்பவத்தை குர்ஆனின் சூரா மர்யமில் அல்லாஹ் குறிப்பிடுகிறான்.

இன்று பிரசவ வேதனையை தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் துடிப்பதோடு, பிரசவத்திற்கு பின்புள்ள பலஹீனத்தால் படுத்த படுக்கையாகக்கிடக்கும் பல பெண் களைப் பார்க்கலாம். பொதுவாக கருத்தரித்துவிட்டால் கனிந்த பேரீச்சம்பழத்தை சாப்பிட்டு குளிர்ந்த நீரை அடிக்கடி குடித்து வந்தால் கர்ப்பம் கோளாறுகள் எதுவுமே ஏற்படாமல் சுகப் பிரசவமாகுவதோடு பிரசவத்திற்கு பின்பு பலஹீனமே இல்லாத வண்ணம் உடல் வலுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

18. ஆண்மை அதிகரிக்க

பேரீச்சம்பழத்தைப் பாலில் வேகவைத்துச் சாப்பிட்டால் ஆண்மை பலம் அதிகரிப்பதோடு நீர்த்துப் போன விந்து கெட்டிப்பட்டு தாம்பத்திய சுகம் நீடிக்கும். உடல் அழகும் பொலிவும் பெறும்.

19. சளித்தொல்லை அகல

பேரீச்சம்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நெஞ்சு மற்றும் நுரையீரலில் தங்கியிருக்கும் சளி அகன்று விடும். ஆஸ்த்துமா, இழுப்பு மற்றும் க்ஷயரோகத்திற்கும் பேரீச்சம்பழம் சிறந்த மருந்தாகும்.

20. குழந்தை நன்கு வளர

என்னுடைய வீட்டில் குழந்தை பிறந்தது. அதை எடுத்துக் கொண்டு நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் சமூகம் கொண்டு சென்றேன். அப்போது அவர்கள் பேரீச்சம்பழத்தை மென்று அந்தக் குழந்தையின் வாயில் வைத்தார் என்று அபூமூஸா அஷ்அரி (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

—புகாரீ

குழந்தை பிறந்தவுடன் முதன்முதலாக நல்லோர்களுடைய உமிழ்நீர் கலந்த பேரீச்சம்பழத்தை கொடுப்பது சுன்னத்தாகும். அதன் மூலம் அந்தக் குழந்தை நற்பண்புகளும், நல்லொழுக்கங்களும் நிறைந்த ஸாலிஹான குழந்தையாகவும், நோய், நொடிகள் இல்லாத ஆரோக்கியமான குழந்தையாகவும் வளரும்.

21. வீரியம் பெருக

பேரீச்சங்காயை தண்ணீரில் ஊறவைத்துப் பிழிந்தெடுத்து விட்டு அந்தத் தண்ணீரை குடித்தால் தாது வீரியம் பெருகும் என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— திப்புன்னபவி.

22. இரத்தம் வடிவது நிற்க

வெட்டு, குத்து, புண், ரணம் மற்றும் காயத்திலிருந்து வடியும் இரத்தம் நிற்பதற்கு, பேரீச்சம்பழக் கொட்டையை தீயில் கரித்து, அதன் சாம்பலை அவற்றின் மேல் இட்டால் போதும்.

23. பலஹீனம் நீங்க

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் பேரீச்சம்பழத்தாலேயே நோன்பு திறப்பார்கள் என்று அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். – *திப்புன்னபவி.*

நோன்பினால் இரைப்பை பலஹீனமடைந்திருக்கும். உடலும் சோர்ந்து போயிருக்கும். அதற்கு பேரீச்சம்பழ இனிப்பு மிகவும் நல்லதாகும். அதனால் இரைப்பை பலம் பெறுவதோடு, உடலும் சுறுசுறுப்படையும் என்பதாலேயே பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் பேரீச்சம்பழத்தால் நோன்பு திறந்தார்கள்.

பொதுவாக பேரீச்சம்பழத்தை சர்க்கரை வியாதிக்காரர்கள் முதல் எல்லோரும் எல்லா நாட்டவரும் எப்போதும் தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். ஏனெனில் "பேரீச்சம்பழம் பசி நீக்கும் உணவு மட்டுமல்லாமல் நோய் நீக்கும் சிறந்த மருந்துமாகும்" என்று ஹக்கீம் ஜாலீனூஸ் கூறுகிறார்.

2. ஜைத்தூன்

ஜைத்தூனைப் பற்றி திருக்குர்ஆனிலும், அதற்கு முந்திய வேதங்களான தவ்ராத் மற்றும் இன்ஜீலிலும் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது.

ஜைத்தூன் பழமும், கனிந்த அந்த பழத்தின் மூலமாக தயாரிக்கப்படும் லேசான மஞ்சள் நிறம் கொண்ட ஜைத்தூன் எண்ணையும் (ஆலிவ் ஆயில்) மருத்துவ குணங்கள் நிறைந் தவைகளாகும். நான்காயிரம் ஆண்டுகளானாலும் இதன் மருத்துவ குணங்கள் கெடாமல் அப்படியே இருக்கும் என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

"ஜைத்தூன் எண்ணை 70 வியாதிகளுக்கு மருந்தாகும்" என்று மாநபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக உமர் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

"ஜைத்தூன் மரக்குச்சியால் தாமும், தமக்கு முந்திய நபிமார்களும் பல்துலக்கியதாக பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஒலிவ மரம் என்று குறிப்பிடப்படும் இந்த மரம் ஆயிரம் ஆண்டுகள் வரை ஜீவித்திருக்கும்.

24. ஷைத்தான் நெருங்காதிருக்க

"அலீ ஜைத்தூன் பழத்தைச் சாப்பிடுங்கள். அதன் எண்ணையைத் தேய்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு செய் வோரிடம் 40 நாட்களுக்கு ஷைத்தான் நெருங்க மாட்டான்" என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.

— *அபூநயீம்*

25. பசி எடுக்க

ஜைத்தூன்காயை காடி(வினிகர்)யில் இட்டு, ஊறுகாய் தயாரித்து சாப்பிட்டால் இரைப்பை வலுப்பெறும். நல்ல பசி ஏற்படும். உடலில் சதைப்பிடிப்பு உண்டாகும். தாது புஷ்டிக்கு இந்த உறுகாய் அபாரமானதாகும்.

26. உடம்பு தேற

சில குழந்தைகள் நிறையச் சாப்பிடுவார்கள்; ஆனாலும் உடம்பு தேறாமல் இளைத்தே இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு இரவில் தூங்கப் போகும்போது ஒரு ஸ்பூன் ஜைத்தூன் எண்ணையை குடிக்க கொடுத்து வந்தால் சில நாட்களில் உடம்பில் சதைபோட ஆரம்பித்து விடுவார்கள். அவ்வாறே இந்த எண்ணையை உடலில் நன்கு தடவி மாலிஷ் செய்து வந்தாலும் உடல் தேறிவிடும்.

27. விலா வலி நீங்க

(தாத்துல் ஜன்ப்) அதாவது நெஞ்சில் கொழுப்புள்ள இடங்களில் வீக்கம் ஏற்படும். அதனால் மூச்சுத்திணறல், மூட்டு, விலாவில் கடுமையான வலி, மூளைக்குழப்பம், இருமல் மற்றும் ஜுரம் எல்லாம் ஏற்படும். நிமோனியா வியாதி என்றும்

இதைச் சொல்வர். இதற்கு வெண்குன்றிமணிவேரை (அதாவது அதிமதுரக் குச்சி)யும், ஜைத்தூன் எண்ணையும் கொண்டு மருத்துவம் செய்யுமாறு நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் எங்களை ஏவினார்கள் என்று ஜைத்பின் அர்கம் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— *திர்மிதி.*

28. குஷ்டரோகம் நீங்க

நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக இப்னுஉமர் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள். "ஜைத்தூன் எண்ணை ஒரு பரக்கத் பெற்ற மரத்திலிருந்து உண்டாகிறது. எனவே அதை அருந்துங்கள். மேனியில் அதை தேயுங்கள். அதில் எழுபது வியாதிகளுக்கு மருந்துண்டு. அவற்றில் ஒன்று குஷ்டரோகமாகும்."

— *இப்னுமாஜா.*

29. டி.பி. குணமாக

ஆஸ்த்துமா, இழுப்பு, டி.பி போன்ற சளித்தொல்லை சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வியாதிகளுக்கும் 1 அல்லது 2 ஸ்பூன் ஜைத்தூன் எண்ணையை தொடர்ந்து இரவில் தூங்கும் முன் குடித்து வந்தால் குணம் காணலாம்.

30. தலைவலி நிற்க

ஜைத்தூன் எண்ணையை நெற்றியில் நன்கு சூடேற்றி தேய்த்தால் தலைவலி உடனே நீங்கிவிடும்.

31. உடைந்த எலும்பு ஒன்று சேர்ந்திட

உடலில் எந்த இடத்தில் எலும்பு உடைந்து விட்டாலும் அந்த எலும்பை சரியாக சேர்த்து வைத்து, பின்பு ஜைத்தூன் எண்ணையை நன்கு ஊற்றித் தேய்த்து வந்தால் உடைந்த எலும்பு ஒன்று சேர்ந்து விடும். தொடர்ந்து இதைச் செய்து வரவேண்டும்.

32. வலி, வாதம், வீக்கம், மறப்பு நீங்க

இடுப்பு வலி, முதுகுவலி, கைகால் குடைச்சல், மூட்டுக்களில் வலி என்று இருப்பின் அந்த இடத்தில் ஜைத்தூன் எண்ணையைத் தடவி நன்றாகத் தேய்த்து விட்டால் வலி, குடைச்சல் எல்லாம் குணமாகிவிடும். பக்கவாதம் ஏற்பட்டால் தொடர்ந்து இந்த எண்ணையைத் தேய்த்து வந்தால் விரைவில் குணமாகிவிடும். கால் கைகள் அப்படியே சிலருக்கு மறத்து போய்விடும். அப்போது இந்த எண்ணையை லேசாக சூடாக்கி அந்த இடத்தில் தேய்த்தால் மறத்து போனது நீங்கி இரத்த ஓட்டம் சீராகி விடும்.

33. அழகான கூந்தலுக்கு

ஜைத்தூன் எண்ணையை தலைக்குத் தடவி வந்தால் முடி நல்ல முறையில் வளரும். அழகான கூந்தலுக்கு அற்புத மருந்தாகும் இது. மேலும் முடி உதிராது, இளநரை இருந்தாலும் நீங்கிவிடும்.

34. முகம் அழகாக இருக்க

முகத்தில் ஜைத்தூன் எண்ணையை தேய்த்து மாலிஷ் செய்து வந்தால் முகம் மினுமினுப்பாகவும், அழகாகவும் இருக்கும். பெண்களுக்கு இது மிகவும் நல்லது.

35. விஷக்கடி குணமாக

பாம்பு, தேள் போன்ற விஷஜந்துக்கள் தீண்டிவிட்டால் ஜைத்தூன் எண்ணையை சூடாக்கி கடிவாயில் தடவி நன்றாக தேய்த்து விட்டால் விஷம் மேலே ஏறாமல் கீழே இறங்கி விடும். மேலும் எந்த பாதிப்பும் இராது.

36. சொறி சிரங்கு குணமாக

சொறி சிறங்கு, தேமல், கொப்பளம், அரிப்பு போன்ற தோல் வியாதிகளுக்கு ஜைத்தூன் எண்ணையை அடிக்கடி தடவி வந்தால் குணமாகி விடும்.

3. பேரிக்காய்

பசி இல்லாமல் புசிப்பது, அளவுக்கு அதிகமாக உண்பது கொழுப்புச் சத்துள்ளவைகளை உண்பது, போதைப் பொருள் உண்பது, புகைபிடிப்பது, வாகனங்களில் அதிகமாக பயணம் செய்வது, எப்போதும் ஓய்வாக இருப்பது, அதிகமாக தாம்பத்திய சுகம் பெறுவது ஆகிய செயல்களால் இதயம் கனத்து வலி ஏற்படும். நெஞ்சடைப்பு ஏற்படும்; மேலும் இதயத்தில் ஓட்டை கூட விழுந்து விடலாம் என்று சுவீடன் நாட்டு மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள்.

மேற்கண்ட செயல்கள் அனைத்தையும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தடுத்தும், வெறுத்தும் இருக்கிறார்கள்.

37. இதயம் வலுவடைய

"அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் பேரிக்காய் சாப்பிட்டால் நெஞ்சடைப்பு, இதயகனம், இதயபலஹீனம், மார்புவலி நீங்கி இதயம் பலப்படும்" என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். *– அபூநயீம்*

38. நாற்பது ஆண்களின் சக்தி பெற்றிட

நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்: "அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் பேரிக்காய் சாப்பிடுங்கள்; அது இதயத்திற்கு வலுவூட்டுகிறது. சுவனத்து பேரிக்காயை அல்லாஹ் எல்லா நபிமார்களுக்கும் கொடுத்துள்ளான். (அதை அவர்கள் உண்டிருக்கிறார்கள் அதனால்) அது அவர்களுக்கு நாற்பது ஆண்களின் சக்தியை கொடுத்தது." *– இப்னுமாஜா*

39. அழகான குழந்தை பிறக்க

"கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு பேரிக்காயை உண்ணக் கொடுங்கள். அதனால் குழந்தை அழகாகப் பிறக்கும். இதய அழுத்தம், இதயவலி (முதலிய நோய்கள்) ஏற்படாமல் இதயம்

நன்கு செயல்படும்" என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.
— *திப்புன்னபவி*

தங்களுடைய சமுதாயத்தில் பிறக்கின்ற குழந்தைகளெல்லாம் அழகில்லாமல் அவலட்சணமாக பிறக்கின்றன என்று ஒரு சமுதாயத்தைச் சேர்ந்த மக்கள் அவர்களுடைய நபியிடம் முறையிட்ட போது, அல்லாஹ்விடம் இதுபற்றி முறையிட்டார் அந்த நபி

அப்போது அந்த சமுதாயத்திலுள்ள கர்ப்பிணிப் பெண்களை பேரிக்காய் சாப்பிடச் சொல்லுங்கள் என்று அல்லாஹ் ஆணையிட்டான். அவர்கள் அப்படியே பேரிக்காயை சாப்பிட்டு வரலானார்கள். அதற்குப் பின்பு அந்தச் சமுதாயத்தில் அழகான குழந்தைகள் பிறக்கலானார்கள் என்று இஹ்யாவில் அல்லாமா இமாம் கஸ்ஸாலி (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

40. பார்வை, கேள்விப்புலன்கள் கெடாதிருக்க

"பேரிக்காய் சாப்பிடுங்கள். அது சிறந்த உணவாகும். அதனால் விந்து நிறைய உற்பத்தியாகும். மேலும் பார்வை, கேள்விப்புலன் கெடாமல் எப்போதும் நன்றாகவே இருக்கும்" என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

4. கருஞ்சீரகம்

"கருஞ்சீரகத்தை உபயோகப்படுத்துங்கள். அதில் மரணத்தைத் தவிர்த்து மற்ற எல்லா நோய்களுக்கும் நிவாரணமுண்டு" என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள் என்று அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.
— *புகாரீ*

41. நகச்சுற்று குணமாக

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுடைய மனைவியர்களில் ஒருவர் கூறுகிறார்கள்: ஒரு தடவை என்னுடைய விரலில் நகச்சுற்று வந்து நான் அவதிப்பட்டேன். அப்போது

என்னுடைய வீட்டிற்கு வருகைதந்த நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் நான் படும் அவதியைக் கண்டு "உம்மிடம் கருஞ்சீரகம் இல்லையா" என்று கேட்டார்கள். நான் 'உண்டு' என்றேன். "அப்படியானால் அதை தண்ணீர்விட்டு அரைத்து நகச்சுற்றின் மீது பூசு" என்றார்கள். நான் அப்படியே செய்தேன்; நகச்சுற்று குணமாகி விட்டது. – *ஸஃபருஸ்ஸஆதத்*

42. மூளைக்கோளாறுகள் நீங்க

21 கருஞ்சீரக விதைகளை ஒரு துணியில் கட்டி அதை தண்ணீரில் இட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின்பு முதல் நாள் அந்ததண்ணீரில் இரண்டு சொட்டுக்கள் வலப்புற நாசியிலும், ஒரு சொட்டு இடப்புற நாசியிலும், இரண்டாம் நாள் இரண்டு சொட்டுக்கள் இடப்புற நாசியிலும், ஒரு சொட்டு வலப்புற நாசியிலும், மூன்றாம் நாள் இரண்டு சொட்டுக்கள் வலப்புற நாசியிலும், ஒரு சொட்டு இடப்புற நாசியிலும், இப்படி இடவேண்டும். இப்படி மூன்று நாட்கள் இட்டால் மூளை சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வியாதிகளும் நீங்கி விடும் என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக கதாதா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (ஒரு நாள் உபயோகித்த தண்ணீரை மறுநாள் உபயோகிக்ககூடாது.)

– *திர்மிதி.*

43. மூக்கில் இரத்தம் வடிவது நிற்க

இப்னு மாஜா (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஒரு சஹாபிக்கு பிரயாணத்தின் போது திடீரென மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிந்தது. அவர் உடனே மதீனா திரும்பி வந்து, கருஞ்சீரகத்தைத் தட்டி அதில் ஜைத்தூன் எண்ணைய் கலந்து மூக்கில் இட்டார். உடனே இரத்தம் வடிவது நின்று விட்டது. (சிலருக்கு திடீரென சிறு மூக்கு உடைந்து இரத்தம் வடியும். அவர்கள் இம்முறையை பேணவும்.)

"கருஞ்சீரகத்தில் மரணத்தைத் தவிர்த்து மற்ற எல்லா நோய்களுக்கும் மருந்துண்டு" என்ற மாநபி (ஸல்) அவர் களின் மணிமொழியினை வைத்து, மருத்துவ விஞ்ஞானிகள்

கருஞ்சீரகத்திலும் மருத்துவ குணங்களைப் பற்றி மிக வேகமாக ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார்கள்.

குடல், உணவுக்குழாய், இதயம், ஈரல், கிட்னி போன்ற உள்உறுப்புகளுக்கும், கை, கால், கண், காது போன்ற வெளி உறுப்புகளுக்கும் அபாரமான ஆற்றலைத் தருகிறது கருஞ்சீரகம். பழம், ஊறுகாய் முதலிய உணவுப் பொருட்கள் கெட்டுவிடாமல் இருப்பதற்கு உபயோகிப்போரும் உண்டு.

44. தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிப்பது நிற்க

அடிக்கடி, அல்லது தெரியாமலேயே அல்லது தூக்கத்தில் சிறுநீர் கழிப்போர், கருஞ்சீரகத்தை நன்றாகத் தட்டி தூளாக்கி தேனில் கலந்து லேகியமாக்கி வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை கொஞ்சம் சாப்பிட்டு வந்தால் விரைவில் குணமாகிவிடும். குழந்தைகளுக்கும் இதைக் கொடுக்கலாம்.

45. ஜலதோஷம் நீங்கிட

இதைச் சுடவைத்து தட்டி தலையில் பத்துப்போட்டால் ஜலதோஷம் பறந்து விடும். அவ்வாறே இதைச் சுட்டு நுகர்ந்தாலும் ஜலதோஷம் நீங்கிவிடும்.

46. கருந்தேமல் குணமாக

வட்ட வட்டமாக சிலருக்கு உடம்பில் கரு நிறத்தில் தேமல் காணப்படும். இவர்கள் இதைத்தட்டி தேமல் உள்ள இடங்களில் தேய்த்து வந்தால் விரைவில் குணமாகிவிடும்.

47. பல்வலி நீங்கிட

இதை தண்ணீரில் கலந்து வாய் கொப்பளித்து வந்தால் பல்வலி குணமாகி விடும்.

48. தாய்ப்பால் சுரக்க

குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் குறைவாக உள்ள பெண்கள் இதைத்தின்று வந்தால் தாய்ப்பால் நிறைய சுரக்கும்.

49. மேனி சிகப்பாக

இதை ஜைத்தூன் எண்ணையில் கலந்து உடன் தேய்த்து வந்தால் மேனி மினு மினுப்பாகவும், சிகப்பாகவும் இருக்கும்.

50. தலைமுடி கொட்டாதிருக்க

இதைத்தட்டி மருந்தோன்றி சாற்றில் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் தலைமுடி உதிர்வது நின்று, மயிர்க்கால்கள் உறுதிப்பட்டு விடும். கூந்தல் நன்கு கருமையாக வளரும். மூன்று நாட்களுக்கொருமுறை ஒரு மணிநேரம்தான் தேய்க்க வேண்டும்.

51. நிகரில்லா போக சக்திக்கு

இதைத்தட்டி ஜைத்தூன் எண்ணையில் கலந்து ஆண் குறியில் தடவி வந்தால் எல்லையில்லா போக சக்தியைப் பெறலாம். குடுகுடு கிழவனும் போகித்து மகிழ்வான்.

52. வெண்குஷ்டம் குணமாக

இதை அரைத்து காடியில் கலந்து வெண்குஷ்டத்தின் மேல் பூசி வந்தால் விரைவில் குணமாகி விடும். இதை சூடாக்கித்தின்று வந்தால் மூலவியாதி குணமாகி விடும்.

53. கொசுத்தொல்லை நீங்கிட

இதை தீயில் இட்டு புகைப்பிடித்தால் கொசு, மூட்டைப் பூச்சி தொல்லைகள் இராது. வீட்டை விட்டு காலியாகிவிடும்.

54. வயிற்றுக் கிருமிகள் வெளியேற

இதை அரைத்து காடியில் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் செத்து வெளியேறிவிடும்.

55. சொட்டை நீங்கி முடிமுளைக்க

சொட்டைக்கு இதுவரை மருந்து கண்டுபிடிக்கப்ப வில்லை. ஆனாலும் கருஞ்சீரக எண்ணையை சொட்டை தலையில் தேய்த்து வந்தால் சொட்டை நீங்கி முடி முளைக்கு என்று பழைய மருத்துவ கிரந்தத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

56. கல்லடைப்பு நீங்க

ஐந்து தோலா கருஞ்சீரகத்தை ஒரு இரவு முழுவது காடியில் ஊறவைத்து அடுத்த நாள் பகலில் நிழலில் அதை காயவைத்து பின்பு நன்றாகத் தட்டி தூளாக்கி துணியா சலித்து எடுத்துக் கொண்டு அதில் 15 தோலா தேன் சேர்த் நன்றாகக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலை அல்லது மாலை ஏதாவதொரு நேரத்தில் 6 டீஸ்பூன் வீத தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நிச்சயம் மூத்திர தாரைகளி ஏற்படும் கல்லடைப்பு நீங்கி விடும்.

57. வெறிநாய்க்கடி விஷம் நீங்கிட

கருஞ்சீரகத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வெ நாய்க்கடி விஷம் நீங்கி விடும். அதனால் ஏற்பட்டுள் மாற்றங்களும் நீங்கி விடும்.

58. சர்க்கரை வியாதி நீங்கிட

இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை விய பரிபூரணமாக குணமாகி விடும்.

59. காமாலை குணமாக

இதன் விதைகளை அரைத்து பாலில் கலந்து சாப்பி கொடுத்து வந்தால் ஆச்சரியப்படும் வகையில் [illegible] காமாலை நோய் நீங்கி விடும்.

60. தழும்புகள் மறைந்திட

இதைத்தட்டி ஜைத்தூன் எண்ணையில் கலந்து அம்மை, காயம், வெட்டு, வடுக்களால் ஏற்பட்டுள்ள தழும்புகளில் தடவி வந்தால் அவை விரைவில் மறைந்து விடும்.

61. நிற்காத விக்கல் நிற்க

மூன்று மாஷா கருஞ்சீரகத்தை நன்றாக அரைத்து, ஒரு தோலா வெண்ணெயில் கலந்து உட்கொள்ளக் கொடுத்தால் நிற்காமல் வந்து கொண்டிருக்கும் விக்கல் நின்று விடும். புளிச்ச ஏப்பம் ஏற்பட்டால் கருஞ்சீரகத்தை மென்று தின்றால் குணமாகி விடும்.

62. நினைவாற்றல் பெருகிட

அதிகாலை நேரத்தில் வெறும் வயிற்றில் பத்துப் பதினைந்து கருஞ்சீரக விதைகளை மென்று தின்று வந்தால் நினைவாற்றல் பெருகும்.

குறிப்பு: *கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கருஞ்சீரகத்தை உபயோகிக்க கூடாது.*

5. கோதுமை

இந்த பூமியில் நடைபெற்ற முதல் தொழில் விவசாயமாகும். முதன்முதலாக விவசாயத் தொழில் செய்தவர் முதல் மனிதர் ஆதம் நபி (அலை) அவர்களாவார்கள். ஒரு நாள் ஆதம் நபி (அலை) அவர்கள் அன்று பகல் முழுவதும் உழுது விதைத்தார்கள். மாலைப் பொழுதில் சோர்வு ஏற்பட்ட போது, மனைவி (முதல் பெண்மணி) ஹவ்வா (அலை) அவர்களிடம் விதைக்கச் சொன்னார்கள் ஆதம் (அலை) அவர்கள். ஹவ்வா (அலை) அவர்கள் விதைத்தது அனைத்தும்

கோதுமையாக முளைத்தது என்று கஃபுல் அஹ்பார் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கோதுமையைவிட சிறந்ததொரு தானியத்தை அல்லாஹ் படைக்கவில்லை. அது விளைந்து கொண்டிருக்கும் வரை உலகில் உணவுப்பஞ்சம் ஏற்படாது. பரக்கத்தும் குறைந்து விடாது என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அப்துல்லாஹ் பின் சலாம் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கோதுமை உணவைக் கண்ணியப் படுத்துங்கள் (பொதுவாக எந்த உணவையும் கேவலமாகக் கருதாதீர்கள் குறிப்பாக) யார் கோதுமை உணவைக் கேவலமாகக் கருதுகிறார்களோ அவர்களைப் பசியால் (உணவு இருந்தும் உண்ண முடியாமல்) அல்லாஹ் சோதிப்பான் என்று அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் அருளுகிறார்கள்.

"பூமியில் முளைக்கும் தானிய வகைகளிலே சங்கையானது கோதுமையாகும்" என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்களால் புகழப்பட்ட கோதுமை இருவகைப்படும். ஒன்று மணிக்கோதுமை. இன்னொன்று தொலிக் கோதுமை. இந்த இரண்டு வரை கோதுமையும் எல்லா சத்துக்களும் நிறைந்த பரிபூரணமான உணவுப் பொருளாகும். நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் இந்த இருவகைக் கோதுமையையும் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

திடகாத்திரமான உடல்வாகு அமையவும், எலும்புகள் வளர்ச்சியடையவும், எதையும் செய்யும் துணிச்சலான எண்ணம் ஏற்படவும், நோய் நொடிகளின்றி நீடித்த ஆரோக்கியமுடன் வாழ்ந்திடவும் கோதுமை மிகச் சிறந்த உணவாகும். குறைந்த விலையில் ஏழைகளும் விரும்பிச் சாப்பிடும் உணவு கோதுமையாகும்.

63. நாற்பது பேரின் வீரபலம் பெற்றிட

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் ஒரு சமயம் ஜிப்ரீல் (அலை) அவர்களிடம் "என்னுடைய உடல் மிகவும் பலஹீன மாக இருக்கிறது" என்று முறையிட்டபோது "ஹரீஸாவை

(அதாவது கோதுமையும் இறைச்சியும் சேர்த்து தயாரிக்கப்படும் கஞ்சியை) அதிகம் உண்ணுங்கள். அதனால் நாற்பது வீரமிக்க வாலிபர்களின் பலம் ஏற்படும்" என்று சொன்னார்கள் ஜிப்ரீல் (அலை) அவர்கள்.

64. தாது புஷ்டிக்கு

கோதுமை ரொட்டியை இறைச்சிக் குருமாவில் சில நிமிட நேரங்கள் வேகவைத்து "தரீத்" எனும் உணவை நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் பிரியமாகச் சாப்பிடுவார்கள் என்று அன்னை ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். பொதுவாக அரபியர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடும் இந்த உணவு ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு வலுவூட்டுகிறது. மூளைக்கும் அதிக பலத்தைக் கொடுக்கிறது. குறிப்பாக தாது புஷ்டிக்கு நிகரற்ற உணவாகும்.

65. இதய பலத்திற்கு

இதயமும், மூளையும் வலுவடைவதற்கும், வயிற்றுக் கிருமிகள் மற்றும் வயிற்றிலுள்ள கசடுகள் எல்லாம் நீங்கி இரைப்பை சுத்தமாக இருப்பதற்கும் தப்னியா (அதாவது கோதுமை மாவில் பால் ஊற்றி பாயாசமாகக் காய்ச்சி இறக்கிய பின்பு தேவையான இனிப்புக்கு தேன் கலந்த உணவை) உண்ணுங்கள் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.

— *ஜாதுல் மஆத்*

66. சத்தான உணவு

தொலிக் கோதுமை ரொட்டித்துண்டை எடுத்து, அதில் பேரீச்சம்பழம் வைத்து, இதுவே சிறந்த சாலன்; இதுவே சிறந்த சாலன் என்று இரண்டு தடவை எம்பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் சொன்னார்கள் என்று யூசுப்பின் அப்துல்லாஹ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்: கோதுமையுடன் பேரீச்சம்பழம் சேர்த்த உணவை "எல்லா சத்துக்களும் நிறைந்த பரிபூரண

மான உணவு" என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சியின் மூலம் இன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

67. பலஹீனம் நீங்கிட

உம்மு அய்மன் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்: ஒருநாள் நான் எனக்கு பிரியமான முறையில் தொலிக் கோதுமையில் சுடப்பட்ட மிருதுவான ரொட்டிகளை நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களின் முன்னால் வைத்தேன். அந்த ரொட்டிகளைப் பார்த்த அவர்கள் "என்ன விஷயம்? (இன்று விஷேசமான ரொட்டி தயாரித்து வைத்திருக்கிறீர்களே?) என்று கேட்டார்கள். அப்போது பல நாட்களாக இப்படி மிருதுவான ரொட்டிகளை உங்களுக்குச் சுட்டுக் கொடுக்க வேண்டுமென விரும்பினேன் என்று சொன்னேன் நான்.

உடனே இந்த மாவிலுள்ள கப்பியைக் கொண்டு வந்து அதை மாவில் சேர்த்துக் கலந்து மீண்டும் ரொட்டி சுட்டு வாருங்கள் என்று சொன்னார்கள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள். நான் அவ்வாறே செய்தேன். அந்த ரொட்டிகளைத் தான் உண்டார்கள் அவர்கள்.

இதன் மூலம் 1. உண்ணும் உணவால் உடலுக்கும் ஆரோக்கியமும் சத்தும் கிடைக்க வேண்டும். இதுவே உணவின் நோக்கமாகும். மாறாக மிருதுவாக, விதம்விதமாக, பல நிறமுடையதாக என்று சமைக்கும்போது அந்த உணவில் சத்துக் குறைந்து விடும் என்பதையும், 2. பகலெல்லாம் தொழுகை, போரில் ஈடுபாடு, பிரச்சாரம், பலரை சந்தித்தல் அவ்வாறே இரவெல்லாம் விழித்திருந்து வணங்குதல் என்பது நபிகள் நாயகம் அவர்களுடைய பணிகளாகும். இதற்கு எவ்வளவு பலமும், ஆரோக்கியமும், சுறுசுறுப்பும், சீரிய சிந்தனையும் தேவைப்படும்? இவற்றை இந்த சொர சொரப்பான தொலிக்கோதுமை ரொட்டிகளே தந்தன என்பதையும் அறியலாம்.

68. கவலைகள் நீங்கிட

நோயாளிகளுக்கு தல்பீனா (பார்லிக்கஞ்சி) சிறந்த உணவாகும். இது நோயாளிகளின் மனதில் உள்ளக் கவலைகளை நீக்கி விடுகிறது என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— *முஸ்லிம்.*

69. பசி ஏற்பட

பெருமானார் (ஸல்) அவர்களிடம் வயிற்று வலி, பசி ஏற்படுவதில்லை என்று யார் முறையிட்டாலும் பார்லி கஞ்சி வைத்து சாப்பிடச் சொல்லுவார்கள் என்றும், "என்னுடைய உயிர் யாருடைய பிடியில் இருக்கிறதோ அந்த அல்லாஹ்வின் மீது சத்தியமாக, தண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவி அழுக்கை நீங்கள் நீக்குவது போன்று பார்லிக் கஞ்சி வயிற்றிலுள்ள அழுக்குகளை நீக்கி விடுகிறது" என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் சொன்னார்கள் என்று ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— *ஜாதுல்மஆத்*

70. காய்ச்சல் குணமாக

எங்களுடைய வீட்டில் யாருக்காவது காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் பார்லிக் கஞ்சியை கொடுக்கச் சொல்வார்கள் (அதனால் பலஹீனம், காய்ச்சல் நீங்கிவிடும்) என்று ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறினார்கள்.

—*ஜாதுல் மஆத்*

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் சாதாரண உணவையே விரும்பி உண்பார்கள். அதிலும் அதிகமாக கோதுமை ரொட்டி யுடன் பேரீச்சம்பழம் அல்லது சிர்காவை சேர்த்து சாப்பிடுவார்கள். அவர்களுடைய வீட்டில் தொடர்ந்தாற் போன்று மூன்று நான்கு நாட்கள் எல்லாம் அடுப்பு எரியாமல் இருக்கும். அப்படியானால் இந்த கோதுமை உணவு எவ்வளவு சத்தானது என்பதை அறிவீராக என்று அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

6. உப்பு

உடல் அழகு பெறவும், உறுப்புக்கள் வலுப்பெறவும், தசைகள், திசுக்கள், இரத்தம், நுண்ணறைகள் நன்கு செயல்படவும், உடற்சதை நாற்றமடிக்காமல் இருப்பதற்கும், உண்ணும் உணவுகள் ஜீரணமாவதற்கும், உடல் ஆரோக்கிய மாக இருப்பதற்கும், உடலில் நோய்கிருமிகள் அணுகாமலிருப் பதற்கும் தேவையான அளவு அவசியம் உப்பு உட்கொள்ள வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

"உப்பு, இரும்பு, நெருப்பு, நீர் இவை நான்கும் இறைவன் விண்ணிலிருந்து அளித்த அரும்பொருட்களாகும் என்றும், உணவில் தலையாயது உப்பாகும் என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

உப்பு உண்பதால் புற்றுநோய் உண்டாவதில்லை. உப்பு புற்று நோயை எதிர்க்கும் கிருமிகளை பாதுகாக்கிறது என்று அமெரிக்காவிலுள்ள நாட்டர்டாம் பல்கலைக்கழக நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்.

71. சொர்க்கத்துக் கற்பூரம்

விருந்தாளிகள் இல்லாமல் ஒரு நேரத்து உணவையும் உண்ண விரும்பாத இப்றாஹீம் (அலை) அவர்கள் ஒரு நாள் "இறைவா! உலகம் அழியும் வரை உலக மக்கள் அனைவருக்கும் நான் விருந்தளிக்க விரும்புகின்றேன்" என்ற அல்லாஹ்விடம் வேண்டினார்கள். அப்போது "இப்றாஹீம்! இது உம்மால் முடியாது. வேண்டாம்" என்றான் அல்லாஹ். உடனே இப்றாஹீம் (அலை) அவர்கள் "இறைவா! என்னால் இது முடியாது என்பதை நான் ஏற்கிறேன்" ஆனால் நிச்சய மாக உன்னால் இது முடியும் என நம்புகிறேன்" என்றார்கள்.

அப்போது அல்லாஹ் சொர்க்கத்து கற்பூரத்திலிருந்து ஒரு சிரங்கை எடுத்து வந்து இப்றாஹீம் (அலை) அவர்களிடம்

கொடுக்குமாறு ஜீப்ரீல் (அலை) அவர்களுக்கு ஆணையிட்டான். அதைப் பெற்றுக்கொண்ட இப்றாஹீம் (அலை) அவர்கள் மக்காவிற்கு அருகிலுள்ள அபூகுபைஸ் மலையின் மேல் ஏறி வாயுமண்டலத்தில் அதை ஊதிவிட்டார்கள். அது உலகெங்கும் பரவி ஆங்காங்கு படிந்து உப்பளங்களாக ஆயின. அவ்விடங் களிலிருந்துதான் இப்போதும் உப்பு எடுக்கப்படுகிறது. உப்பில்லாப்பண்டம் குப்பையிலே என்பதற்கொப்ப இப்றாஹீம் (அலை) அவர்கள் உலக மக்கள் அனைவருக்கும் காலாகாலம் விருந்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

– நவாதிர்

72. பைத்தியம் ஏற்படாதிருக்க

கொஞ்சம் உப்பை உண்டு உணவை உண்ணத் தொடங்குங்கள். அவ்வாறே உண்டு முடிந்த உடனும் கொஞ்சம் உப்பை உண்ணுங்கள். அதனால் பைத்தியம், குஷ்டம், குடல் வியாதி, மற்றும் பல்வலி போன்ற எழுபது வியாதிகள் உங்களை அண்டாது என்று அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அலீ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

– அபூநயீம்

73. குளுமை குறைந்திட

வெள்ளரிக்காயை உப்பில் தொட்டுத் தின்பார்கள், பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள். அதனால் வயிற்றுக் குளுமை குறைந்து விடும் என்றார்கள். இவ்வாறு தின்பதால் மார்புச் சளி, பித்தம் வெளியேறிவிடும். உண்ணும் உணவு ஜீரணமாகவும் செய்யும் என்று திப்புன்னபவியில் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

74. இரத்தம் வடிவது நிற்க

பல் ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் வடிவது நிற்க, வெந்நீரில் உப்பைக் கலந்து வாய்கொப்பளித்தால் போதும். இரத்தம் வடிவது நின்று விடும்.

75. கடிவிஷம் அகன்றிட

தொழுது கொண்டிருந்த பெருமானார் (ஸல்) அவர்களை சஜ்தாவின்போது தேள் ஒன்று கொட்டி விட்டது. அப்போது "நபி என்றும் பார்ப்பதில்லை, யார் என்றும் பார்ப்பதில்லை" எனச்சொல்லி விட்டு, கொஞ்சம் தண்ணீர் கொண்டுவரச் செய்து, அதில் உப்பைக் கரைத்து கடிபட்ட விரலை அந்தத் தண்ணீரினுள் வைத்து இக்லாஸ், ஃபலக், நாஸ் ஆகிய மூன்று சூராக்களை ஓதினார்கள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள். சிறிது நேரத்தில் விஷம் கீழே இறங்கிவிட்டது என்று இப்னு மஸ்ஊது (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

76. பேச்சு நன்கு வர

சில குழந்தைகள் சரியாக பேச்சு வராமல் திக்கித்திக்கி பேசுவார்கள். உப்பை நுணுக்கி, தேனில் குழைத்து அவர்களுடைய நாவில் அடிக்கடி தடவி வந்தால் நிச்சயம் நன்றாகப் பேச ஆரம்பித்து விடுவார்கள் என்று நயீஜவானியில் கூறப்படுகிறது.

உப்பை அதிகம் உண்ணாதீர்கள். அதனால் உடலுறுப்புகள் காய்ந்து மெலிந்து விடும். மேலும் அரிப்பு, சிறங்கு போன்ற வியாதிகள் ஏற்படும். — *திப்புன்னபவி*

77. பற்களின் மஞ்சள் நீங்க

உப்பையும், சக்கரையையும் சமமாகச் சேர்த்து பல் துலக்கி வந்தால் பற்களில் அண்டியுள்ள மஞ்சள் நிறம் மற்றும் கறை நீங்கி பற்கள் வெண்மையாகும்.

78. அறிவு வளர்ச்சியடைய

உணவு உங்களுக்கு முன்னால் வைக்கப்பட்டால் சிறிதளவு உப்பை உண்டு பிறகு உண்ணத்துவங்குங்கள். அதனால் மூளை வளர்ச்சியும், அறிவு வளர்ச்சியும் ஏற்படும். மேலும் தோல் வியாதிகளும் ஏற்படாது என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். — *திப்புன்னபவி*

7. இறைச்சி

ஏழை, பணக்காரர் என்று எல்லோரும் விரும்பி உண்ணும் அற்புத உணவான இறைச்சியில் புரதம், மாவுப் பொருள், கொழுப்பு, உலோகப்பொருள், நீர், வைட்டமின்கள் என்று உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் எலும்புகள், தசைகள் வலுப்பெறுவதற்கும் எல்லா சத்துக்களும் போதிய அளவு நிறைந்திருக்கின்றன என்று மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள்.

79. உடல் அழகு பெற

இறைச்சி இவ்வுலக மக்களுக்கும், நாளைய சொர்க்கவாசிகளுக்கும் சிறந்த உணவாகும் என்றும், இறைச்சி உண்ணுங்கள். அதனால் உடல் வளர்ச்சியடைந்து அழகு பெறும். மேலும், மேனியின் நிறமும் மினுமினுப்பாகவும் இருக்கும் என்றும், இதை உண்ணுவதால் உள்ளத்திற்கு ஆனந்தமேற்படுகிறது என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். – *திப்புன்னபவி.*

80. உடல் சதைபோட

ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் இறைச்சி உண்ணுங்கள். அதனால் உடல் அழகுபெறும். உடலில் சதைப்பிடிப்பு உண்டாகும். உடல் ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும். நாற்பது நாட்கள் தொடர்ந்து இடைவிடாமல் இறைச்சி உண்ணாதீர்கள். அதனால் இதயம் கெட்டு விடும். அவ்வாறே தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் இறைச்சி உண்ணாமலும் இருக்காதீர்கள். அதனால் குணம் கெட்டு விடும் என்று அலீ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். – *அபூநயீம்*

81. சிறந்த இறைச்சி எது?

ஆட்டிறைச்சியே மற்ற எல்லா இறைச்சிகளை விடச் சிறந்தது. வயது முதிர்ந்த பிராணியின் இறைச்சி உடலுக்கு

கெடுதலாகும். அவ்வாறே இளைத்து எலும்பும் தோலுமாக உள்ள பிராணியின் இறைச்சியும் கெடுதலாகும். இடப்புற கறியை விட வலப்புற கறி நல்லது. வயிற்றுப்பகுதி இறைச்சியைவிட முதுகுப்பகுதி இறைச்சி நல்லது. பின் சப்பைக் கறியை விட முன்சப்பைக்கறி நல்லது. கருப்பு நிறக் குட்டியின் இறைச்சியை விட வெள்ளை நிறக்குட்டியின் இறைச்சி நல்லது. ஆண் இறைச்சியை விட பெண் இறைச்சி நல்லது.

82. தாது பலத்திற்கு

இறைச்சியில் நல்லது ஆட்டின் முதுகு இறைச்சியாகும். அது தாதுபலத்திற்கு சிறந்த உணவாகும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஹலரத் அபூஉபைதா (ரலி) அவர்கள் 'அதனால் இரத்த உற்பத்தி அதிகமாகும் என்றும் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் இதை விரும்பி உண்பார்கள்' என்றும் கூறுகிறார்கள்.

83. தொந்தி விழாதிருக்க

இறைச்சி உண்ணுங்கள். அது வயிற்றை தொந்தி விழாமல் பாதுகாக்கும். பெருத்த வயிற்றைக் குறைத்து விடும். முகம் அழகு பெறும். குணமும் அழகு பெறும். பார்வை கூர்மையாகும் என்று அலீ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

84. நினைவாற்றலுக்கு

செம்மறியாட்டு இறைச்சி நினைவாற்றலுக்கு நல்லது. வெள்ளாட்டுக்குட்டி சுத்தமான இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும். ஜீரண உறுப்புகளுக்கு பலம் தரும். திடகாத்திரமான உடல்வாகு அமையும். பலமும் ஆரோக்கியமும் நீடித்திருக்கும் என்று இமாம் முஹம்மது (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். உடம்பில் ஏற்படும் எல்லா வலிகளையும் வெள்ளாட்டுக் கறி நீக்கி விடும் என்று இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

85. நோய் அணுகாதிருக்க

வெள்ளாட்டு இறைச்சி உண்ணுங்கள். அது சொர்க்கத்து வாகனமாகும். மேலும் அது (பலவிதமான செடி, கொடிகளை உண்பதால்) பல நோய்களுக்கு நிவாரணமுமாகும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

86. விந்து உற்பத்தியாக

தலைக்கறி சாப்பிட்டால் விந்து நிறைய உற்பத்தியாகும். மூளை வளர்ச்சி அடையும். நினைவாற்றலும், அறிவாற்றலும் பெருகும் என்று முஹம்மது பின் வாஸிஃ அவர்களும், கொழுப்பை எப்போதும் உண்ணாதீர்கள். அது வியாதியாகும் என்று மருத்துவ மேதை ஜாலீனூஸ் அவர்களும் நெஞ்சுக்கறி மிகவும் நல்லது. எல்லோருக்கும் ஏற்றது என்று அரபிய மருத்துவர்களும் கூறுகிறார்கள்.

87. உடைந்த எலும்பு வலுப்பெற

வெள்ளாட்டுக் குட்டியின் கால் மிக நல்லது. அது உடைந்துவிட்ட எலும்புகளுக்கு வலுவூட்டும் என்று அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்களும், ஆட்டில் எந்தப்பகுதியைச் சாப்பிடுகிறோமோ உடலிலும் அதேபகுதி நல்ல முறையில் வளர்ச்சியடைந்து வலுப்பெறும் என்று நயீ ஜவானியிலும் கூறப்பட்டுள்ளது.

88. ருசியாக புசித்திட

இறைச்சியை கையால் எடுத்து பிய்த்துச் சாப்பிடுவதை விட பல்லால் கடித்து இழுத்துச் சுவைத்து சாப்பிடுங்கள். அப்போதுதான் ருசியும் சத்தும் உண்டாகும் என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

89. நெஞ்சு பலம்பெற

ஆயிஷா! நீ அடுப்பில் சட்டியை வைத்து சமைக்க விரும்பினால் இறைச்சியுடன் சுரைக்காயைச் சேர்த்து சமைக்கவும்.

அது மூளைக்கு அதிக பலம் தரும். மனக்கவலையைப் போக்கும். மேலும் நெஞ்சுக்கு பலம் நல்கும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

– அபூநயீம்

90. குதிகால் நரம்பு வலி நீங்க

முதுகந்தண்டின் எலும்பிலிருந்து காலின் கரண்டை மொளிவரை உள்ள நரம்பில் ஏற்படும் கடுமையான வலிக்கே இர்குன்னிஸா (குதிகால் நரம்பு வலி) என்று கூறுகிறார்கள். பலஹீனம் மற்றும் வறட்சியால் இவ்வியாதி ஏற்படும். இவ்வியாதி ஆண், பெண் எல்லோரையும் தாக்கும். இதற்கு மருந்து அரபி ஆட்டின் பித்தட்டைச் சமைத்து சூப் வைத்து மூன்று பங்காக்கி ஒரு நாளுக்கு ஒரு பங்கு வீதம் மூன்று நாட்களுக்கு அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் இந்த இர்குன்னிஸா வியாதி நீங்கி விடும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அனஸ் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

– திப்புன்னபவி

91. ராஜ உறுப்புக்கள் வலுவடைய

இனஉறுப்பு, இரைப்பை, மூளை, ஈரல், கிட்னி, கண், மூக்கு போன்ற இராஜ உறுப்புக்கள் போதிய பலம் பெற்று நீடித்த ஆரோக்கியமுடன் வாழ்ந்திட கோழிக்கறி உண்ணுங்கள். பறவை இனங்களில் மிகச் சத்துவாய்ந்த உணவான கோழிக்கறி தாதுசக்திக்கும், இரத்த உற்பத்திக்கும், தாம்பத்திய உறவின்போது விந்து கட்டிபட்டு துரித ஸ்கலிதம் ஏற்படாமல் நீண்ட நேரம் சுகம் பெறுவதற்கும், அறிவுக் கூர்மைக்கும் ஏற்றதாகும். நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கோழிக்கறியை மிகவும் விரும்பி உண்டிருக்கிறார்கள்.

– திப்புன்னபவி

92. வாதநோய் நீங்கிட

மாட்டுப்பாலை அருந்துங்கள். அது உணவாகும். அதன் நெய்யைச் சாப்பிடுங்கள். அது மருந்தாகும். அதன் இறைச்சி

நோயாகும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக சுஹைப் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

அறவே மாட்டிறைச்சியை உண்ணக்கூடாது என்பதல்ல; அதை அதிகம் உண்ணுவதால் நரம்புத்தளர்ச்சி, சரும நோய்கள், யானைக்கால் வியாதி, மனநோய், காய்ச்சல், காம நோய்கள் ஏற்படுவதோடு, இரக்ககுணம் எடுபட்டு கல்நெஞ்சம் ஏற்படும் என்று அபூநயீம் அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் பூண்டு, இஞ்சி, குருமிளகு இவைகளை மாட்டிறைச்சியோடு சேர்த்து சமைத்து உண்டால் மாட்டிறைச்சியின் மூலம் எந்த வியாதியும் ஏற்படாது என்று திப்புன்னபவியில் குறிப் பிட்டிருக்கிறார்கள். மேலும் மாட்டுக்கால் சூப் வைத்து அதில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் உடல் நன்கு உரம் பெறும். கை, கால், உடம்புவலி எதுவும் இராது. மேலும் வாத சம்பந்தப்பட்ட எல்லா நோய்களுக்கும் இது நல்ல மருந்தாகும்.

93. காக்காய் வலிப்பு நீங்க

ஒட்டகையின் எலும்பைத் தூளாக்கி ஜைத்தூன் எண்ணெ விட்டு அரைத்து காக்காய் வலிப்பு வியாதிக்காரன் மீது தேய்த்து வந்தால் அந்த வியாதி குணமாகிவிடும். மூலவியாதிக்கு ஒட்டகைக்கறி சிறந்த மருந்நாகும். — *ஹுதா*

94. இளைத்த உடல் தேற

என்னுடைய உடல் இளைத்திருந்த போது இறைச்சியில் பாலைச் சேர்த்து சமைத்து உண்ணுமாறு அல்லாஹ் எனக்கு அறிவித்தான் என்று அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

8. முட்டை

முட்டைகளில் கோழி முட்டையே பூரண உணவு வகையானது. பாலினும் மிகச்சத்தானது என்றும் உடல்

வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம் மற்றும் நோய்களை எதிர்த்து நின்று உடலை பாதுகாப்பதற்கு ஒவ்வொருவரும் தினசரி ஒரு முட்டை யாவது சாப்பிட வேண்டும் என்றும் உடற்கூறு வல்லுனர்கள் கூறுகிறார்கள். நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் முட்டையை விரும்பி உண்டிருப்பதாக அலீ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

95. ஆண்மைக் குறைவு நீங்க

யாரசூலல்லாஹ்! என்னுடைய ஆண்மை போதிய வலுவில்லாமல் இருக்கிறது, என்று ஒரு சஹாபி அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்களிடம் முறையிட்டார்கள். அவருடைய ஆண்மைக் குறையை உணர்ந்து கொண்ட அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் "முட்டையை உண்ணுங்கள். ஆண்மை அதிகரிக்கும்" என்று ஏவினார்கள். *– திப்புன்னபவி*

96. நீண்ட நேரம் சுகம் பெற

இரண்டு கோழி முட்டைகளை அவித்து தோலை உரித்து விட்டு ஒன்றில் 'வஸ்ஸமாஅ பனைனாஹா பிஅய்திவ் வஇன்னா ல மூஸிஊன்' என்று எழுதி கணவனும், 'வல்அர்ள ஃபரஷ்னாஹா ஃபநிஃமல் மாஹிதூன்' என்று இன்னொரு முட்டையில் எழுதி மனைவியும் சாப்பிட்டு பின்பு உறவு கொண்டால் நீண்ட நேர சுகத்தைப் பெற்று மகிழ்வர் என்று இமாம் ஹஸன் பஸரீ (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

97. தாது பலம் பெற

எல்லாம் வல்ல இறைவா! எனக்கு தாதுபலம் மிக்க குறைவாக இருக்கிறது /என்று ஒரு நபி அல்லாஹ்விடம் முறையிட்ட போது, "முட்டையை உண்ணுங்கள். தாது பலம் மிகும்" என்று அல்லாஹ் அந்த நபிக்குச் சொன்னான் என்று அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

98. இரத்த சோகை நீங்க

இரும்புச் சத்துக் குறைவின் காரணத்தால் பெரும் பாலானவர்கள் இளைத்து மெலிந்திருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை அன்றாட உணவில் இரும்புச்சத்து அதிக அளவில் உள்ள பொருட்களையே உணவாக கொள்ளவேண்டும். இத்தகைய சத்துணவில் கோழி இறைச்சியை விட முட்டை மிகச்சிறந்ததாகும். 100கிராம் கோழி இறைச்சியில் 1.5 மில்லி கிராம் இரும்புச்சத்து இருக்கிறது எனில் அதே அளவு எடையுள்ள கோழி முட்டையில் 2.6 மில்லிகிராம் இரும்புச்சத்து இருக்கிறது என்று முட்டையும் நல்வாழ்வும் எனும் நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

99. இதயம் பாதிக்காதிருக்க

இரவில் அவித்த முட்டையை உண்டுவிட்டு உறங்குகின்றவனுக்கு இதய பாதிப்பு ஏற்பட்டு அவன் மரணமடைந்தாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை என்று இமாம் ஷாபிஈ (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். பொரித்த முட்டையை அதிகம் உண்ணாதீர். அதனால் வியாதி உண்டாகும். அவ்வாறே ஒரே நேரத்தில் இறைச்சியையும், முட்டையையும் சேர்த்து உண்ணாதீர். அது உடலுக்கு மிகக் கெடுதலாகும். மேலும் இறந்து விட்ட கோழியிலிருந்து எடுக்கப்படும் முட்டையையும் உண்ணாதீர். அதுவும் மிகக்கெடுதலாகும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். அரைவேக்காடு, அல்லது பாலில் முட்டையை நன்கு கலந்து சாப்பிடுவதே நல்லது ஆரோக்கியம் தரவல்லதுமாகும்.

9. தேன்

தேன் என்றவுடன் நாவு இனிக்கிறது. தேனைப் பற்றி தெரியாத இல்லமே இல்லை. தேன் மனித குலத்திற்கு அல்லாஹ்வால் தரப்பட்ட அற்புத உணவும் அருமருந்துமாகும். ஏனெனில் திருமறை குர்ஆன் ஷரீபில் "மலைகள், மரங்கள், மற்றும் உயர்ந்த கட்டிடங்களிலும் நீ உனது கூடுகளை அமைத்துக்கொள் என்று உமது இறைவன் தேனீக்கு

உள்ளுணர்வை உண்டாக்குகிறான். பின்பு நீ எல்லாவிதமான கனிகளிலிருந்தும் அருந்தி உமதிறைவனின் லேசான வழிகளில் (உனது கூடுகளுக்குள்) ஒடுங்கிச் செல். இதனால் அதன் வயிற்றிலிருந்து பல நிறமுடைய பானம் (தேன்) வெளியாகிறது. அதில் மனிதர்களுக்கு நிவாரணம் உண்டு. நிச்சயமாக இதில் சிந்தித்து அறிவோருக்கு அத்தாட்சி(கள்) இருக்கிறது" என்று அல்லாஹ் கூறுகிறான்.

— அல்குர்ஆன்: 16—68,69

இந்த இருவசனங்கள் மூலம் தேனீக்கள், அவை வாழுமிடங்கள், அவைகளின் பணிகள், தேன், தேன் சேகரிக்கத் தேவைப்படும் பொருட்கள், அது உற்பத்தியாகும் விதம், அதன் பிரயோஜனங்கள், என்ன பிரயோஜனம், யாருக்கு பிரயோஜனம் என்பவை அனைத்தையும் அல்லாஹ் தெரிவித்துள்ளான். "மேலும் சிந்திப்போருக்கு இதில் அத்தாட்சி உண்டு" என்று சொன்னதிற்கொப்ப தேனைப் பற்றியும் தேனீக்களைப் பற்றியும், ஆளுக்கொரு கண்டு பிடிப்புக்களாக நாளுக்கொரு கருத்துகளாக அறிவியல் விஞ்ஞானிகள் இன்று உலகுக்கு தெரிவித்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

தேனில் தண்ணீர் கலந்து அதிகாலையில் அல்லது அசருக்கு பின் சாப்பிடுவதும் சுபுஹுத் தொழுகைக்குப் பின்பு மதீனாவிலுள்ள பேரீச்ச மரத்தோட்டங்களுக்கு காலாற நடந்து செல்வதும், எப்போதும் சாதாரண உணவையே உண்ணு வதும் அதையும் அரைவயிறே (குறைவாகவே) உண்ணுவதும் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் பேணிய அன்றாட பணிகளாகும் என்று திப்புன்னபவியில் கூறப்பட்டுள்ளது.

100. எந்த வியாதியும் ஏற்படாதிருக்க

யார் மாதத்தில் மூன்று நாட்கள் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் தேனை நாவால் தொட்டுச் சாப்பிடுகிறாரோ

அவருக்கு எந்த நோய் நொடிகளும் ஏற்படமாட்டாது என்று நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— *மிஷ்காத்*

101. வயோதிகம் மறைந்திட

வயோதிகத்தின் காரணத்தால் என்னுடைய முகம் எட்டுக்கால் பூச்சியின் வலையைப் போன்று சுருங்கி இருந்தது. எலும்புகள் பலஹீனமடைந்து உறுப்புக்களெல்லாம் தளர்ந்து விட்டன. "தேனை முகத்தில் தடவி வரவேண்டும். பால், வெண்ணை, தேனை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு நித்தமும் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் சில நாட்களில் வயோதிகம் மறைந்து வாலிபம் திரும்பி விடும்" என்ற பழைய குறிப்பு ஒன்றைக் கண்டேன். அவ்வாறே நான் செய்து வரலானேன். ஆச்சரியப்படும் வகையில் எனது முகத்தின் கிழச்சுருக்கங்களெல்லாம் மறைந்து முப்பது வயது வாலிபனைப் போன்று அழகும், ஆரோக்கியமும் பெற்று மிடுக்காக நடக்கலானேன் என்று மேலை நாட்டு விவசாயி ஒருவர் தெரிவிக்கிறார்.

— *ஹுதா*

102. பலஹீனமே இல்லாதிருக்க

தேனைப்பற்றிய பழைய மருத்துவக் குறிப்பு இது. அதாவது அதிகாலையிலும், இரவில் நித்திரை செய்வதற்கு முன்பாகவும் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் தேன் கலந்து பின்பு அதில் அரை எலும்பிச்சம்பழச்சாறையும், சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் 1. உடல் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும். 2. ஜலதோஷம், இளைப்பு, நுரையீரலில் சேர்ந்துள்ள சளி எல்லாம் நீங்கிவிடும். 3. குடல் மற்றும் வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்கி விடும். 4. குளிர்ச்சியால் ஏற்படும் எல்லா வியாதிகளையும் உடல் எதிர்த்து நின்று தடுத்து விடும். 5. இதய பாதிப்புக்கள் நீங்கி இதயம் பலம்பெறும். 6. புதிய இரத்தம் அதிகமாக உற்பத்தியாகும்.

103. உடல் இளைத்திட

120 கிலோ எடையுள்ள ஆல்பிரட் ஆஸ்திரேலிய நாட்டின் தலைசிறந்த ஓவியர். பெருத்து விட்ட இவருடைய உடலின் காரணத்தால் ஓவியம் வரையும் பிரஷ்ஷைக்கூட பிடிக்க முடியாமல் அவதிப்படலானார். உடம்பைக் குறைப்ப தற்காக இவர் உண்ணாத மருந்துகளில்லை. பார்க்காதவைத் தியமில்லை. ஆனாலும் உடல் குறைந்தபாடில்லை. ஒரு நாள் இவருடைய பெற்றோர் அன்றாடம் அதிகாலையில் உண்ட உணவு நினைவுக்கு வந்தது. அதை தாமும் உண்டு பார்ப் போமே என்றெண்ணி தொடர்ந்து அந்த உணவை அவரும் உண்டு வரலானார். என்ன ஆச்சரியம்: சில நாட்களில் அவருடைய உடல் அப்படியே குறைய ஆரம்பித்து விட்டது. அவர் உண்ட உணவு வேறொன்றுமில்லை. தேன்தான்.

— *ஹுதா*

104. வறட்டு இருமல் நிற்க

நெல்லிக்காய்களை துண்டு துண்டாக்கி, தேன், ஏலக் காய், ரோஜா இதழ்கள் சேர்த்து இரண்டு நாட்கள் வெய்யிலில் காய வைக்க வேண்டும். பின்பு ஒரு ஸ்பூன் வீதம் காலையும், மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் வறட்டு இருமல் குணமாகி விடும். கக்குவான் இருமலுக்கும் இதை உட்கொள்ளலாம்.

105. மலேரியா நீங்கிட

மலேரியா, க்ஷயரோகம், ஜலதோஷம், இளைப்புநோய், மூச்சுவிடச் சிரமம் போன்ற வியாதிகளுக்கு பரிபூரணமான மருந்துகளை இன்னும் மருத்துவ உலகம் கண்டு பிடிக்கவில்லை. ஆனால் தேன் இவைகளுக்கு தக்க பரிகாரம் என்றும் இந்த நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தற்போது எம்முடைய மருத்துவமனையில் தேன் மூலமாகவே மருத்துவம் செய்யப்படுகிறது. ஆதலால் எல்லா நோயாளிகளும் நலம் பெற்றுச் செல்கின்றனர் என்றும் லண்டனைச் சேர்ந்த டாக்டர் சர்தாம்ஸ் என்பவர் கூறுகிறார்.

106. பல்கறை—பல்வலி நீங்கிட

கருஞ்சீரகத்தைக் கரித்துச் சாம்பலாக்கி, தேனில் குழைத்து பல் துலக்கி வந்தால் பற்களில் உள்ள கறைகள் நீங்கி விடும். பல்வலி, ஈகிர்வீக்கம் எல்லாம் குணமாகி விடும். அவ்வாறே தேனில் காடியைக் கலந்து பல் துலக்கினாலும் குணம் பெறலாம்.

—திப்புன்னபவி

107. தொண்டைக்கட்டு நீங்கிட

கொம்புத்தேன், மலைத்தேன், பல்லடைத்தேன், கொசுத்தேன், குறிஞ்சித்தேன் என்று தேன் 60 வகைப்படும். ஒவ்வொருவகைத் தேனுக்கும் ஒவ்வொரு சிறப்பு குணம் உண்டு. பெரிய மலைகளிலிருந்து எடுக்கும் தேனை குறிஞ்சித் தேன் என்று கூறுவார்கள். இந்த குறிஞ்சித்தேன் நல்ல பசியையும் தேக புஷ்டியையும் உண்டாக்கும். கிராஅத் ஓதுகின்றவர்கள், பாடுகின்றவர்களுக்கு நல்ல இனிமையான குரலைத் தரும். வால் மிளகு, சித்தரத்தை, தூதுவளைவேர் இம்மூன்றையும் தட்டிச்சலித்து எடுத்துக்கொண்டு அதில் தேன் கற்கண்டைச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிலிருந்து சிறிது எடுத்து வாயில் அடக்கிக்கொண்டு உமிழ் நீரை உள்ளே விழுங்க வேண்டும். அதனால் தொண்டை கரகரப்பு, தொண்டைக் கட்டு நீங்கிவிடும்.

108. இளமையுடன் இருக்க

இளமையோடு இருக்க வேண்டுமென விரும்புவோர் தினமும் தேனை அருந்தி வாருங்கள். அதிலும் உங்களுடைய வயது நாற்பதைத் தாண்டி விட்டது என்றால் அவசியம் தினமும் தேனை நீங்கள் அருந்தியே ஆக வேண்டும்; அப்போதுதான் இளமையுடன் இருப்பீர்கள் என்று மாபெரும் மருத்துவ விஞ்ஞானியான இப்னு அலிசீனா குறிப்பிடுகிறார்கள்.

109. அதிக ஆண்டுகள் வாழ

சிறந்த மருத்துவரும் மாபெரும் சிந்தனையாளருமான ஹிப்போ கரேட்ஸ் 107 வயது வரை நோய்நொடியின்றி திடகாத்திரமாக, புலன்கள் பலம் நிறைந்தவராக வாழ்ந் திருந்தார். அவரிடம் இதன் ரகசியம் என்ன? என்று கேட்டபோது "ஒவ்வொரு நேரமும், உணவு உண்ணும்போது தேனையும் சேர்த்து உண்டுவந்தேன்" என்று கூறினார் அவர். தன்னிடம் வரும் நோயாளிகளுக்கு முடிந்த மட்டும் தேனையே மருந்தாக கொடுத்து வந்தார் என்று "ஸிஹ்ஹத்" எனும் நூலில் கூறுகிறார்கள்.

110. புரை ஆற

சிலருக்கு கை, கால்களில் புண், அல்லது காயம் பட்டு அதனால் ரணம் ஏற்பட்டு அது ஆறாமல் புரை ஓடிவிடுவ துண்டு. பின்பு கை, கால், அல்லது அந்த உறுப்பை அறுத் தெறியத்தான் வேண்டும். இவ்வாறே சிலர் தீராத குடல் வலி யால் துடிப்பார்கள். இன்னும் சிலருக்கு புண் ஏற்பட்டு அது பலருக்கு தொற்றி விடுவதுமுண்டு. இப்படிப்பட்ட வியாதிகள் குணமாக தேனை நம்பிக்கையுடன் பயன்படுத்தலாம் என்று கிரேக்க நாட்டு விஞ்ஞானி டயாஸ் கோரைடஸ் கூறுகிறார்.

111. அலர்ஜி மறைந்திட

அலர்ஜி (இதை காணாக்கடி அல்லது ஒவ்வாமை என்றும் சொல்வார்கள்) இது ஏன் ஏற்படுகிறது என்று இன்றுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. வீட்டில் வெள்ளை அடித்தால், பெயிண்ட் அடித்தால், விருந்து சாப்பிட்டால், ஏதாவதொரு வாசனையால், அல்லது எதையாவது ஒன்றைக் கண்டு விட்டால் என்று சின்னச் சின்ன காரணங்களினால் கூட சிலருக்கு அலர்ஜி ஏற்படுவதுண்டு. இதைப் போக்குவது எப்படி என்று மேல்நாட்டு மருத்துவக்குழு ஒன்று பரிசோதனை செய்து பார்த்துவிட்டு இதற்கு தேனே சிறந்த மருந்தாகும் என்று முடிவு செய்துள்ளார்கள்.

112. ஆஸ்த்துமா குணமாக

ஆஸ்த்துமா தொல்லைபிடித்த ஒரு நோயாகும். வெறும் ஆஸ்த்துமா மட்டும் என்றால் தேனும் எலுமிச்சம்பழச்சாறும் சமஅளவு கலந்து தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் ஆஸ்த்துமா வியாதி பூரண குணமாகி விடும்.

113. ஆஸ்த்துமாவுடன் காய்ச்சல் இருக்குமானால் தேன், ஜைத்தூன் எண்ணை எலுமிச்சம்பழச்சாறுடன் இம் மூன்றையும் சம அளவு கலந்து நித்தமும் நான்கு தடவை உட்கொண்டு வந்தால் இந்த நோய் குணமாகி விடும்.

114. வறட்டு ஆஸ்த்துமா என்றால் வெறும் தேனை அடிக்கடி குடிந்து வந்தால் குணமாகி விடும்.

115. ஆஸ்த்துமாவுடன் இளைப்பும் இருக்குமானால் துளசிச்செடியை கசக்கிப்பிழிந்து சாறெடுத்து அதன் அளவு தேனும் சேர்த்துக்கலந்து ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் குணம் பெறலாம்.

116. ஜீரண சக்திக்கு

நாம் உண்ணும் உணவுகள் இரைப்பையில் சென்று சேருகிறது. அங்கு ஜீரண உறுப்புக்களெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து உணவை ஜீரணித்து பல சத்துக்களைத் தனித்தனியாக பிரித்து, பின்பு உடல் முழுவதும் அனுப்பப்படுகிறது. இந்த இரைப்பையின் பணி சீராக நடப்பதற்கு தேன் மிகவும் உதவுகிறது. ஜீரண சத்து குறைந்திருப்பதால் ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் ஜீரண உறுப்புகள் பலம் பெற்று விடும். இரைப்பையின் பணி கெட்டு விடுமானால் பின்பு உடம்பு அவ்வளவுதான்.

117. தாகம் தீர

இரைப்பைக் கோளாறினால் சிலருக்கு அடிக்கடி தாகம் ஏற்படும். அதனால் அடிக்கடி அவர்கள் தண்ணீரை குடித்துக் கொண்டிருந்தாலும் தாகம் தீராது. இவர்கள் இரண்டு டம்ளர்

தண்ணீரில் இரண்டு ஸ்பூன் தேன் கலந்து அதை மூன்று வேளைகளுக்கு குடித்தால் தாகம் தீர்ந்துவிடும்.

118. ஏப்பம், விக்கல் நிற்க

அடிக்கடி ஏப்பமோ, விக்கலோ வந்தால் ஒரு ஸ்பூன் தேனைக் குடித்தால் போதும்; நின்று விடும்.

119. நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கிட

ஒரு ஸ்பூன் தேனைச் சாப்பிட்டு வாருங்கள். அரைமணி நேரத்தில் நரம்புகள் சுறுசுறுப்படைவது கண்டு ஆச்சரியப்படுவீர்கள். சிலருக்கு கை, கால், விரல்கள் மற்றும் உடல் நடுங்க ஆரம்பிக்கும். இவர்கள் தினமும் ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நிச்சயம் குணம் பெறுவார்கள்.

120. தாகவேட்கை குணமாக

தாகவேட்கை நோயை அரபியில் இஸ்திகா என்று கூறுகிறார்கள். இது ஈரலில் ஏற்படும் கொடிய வியாதியாகும். இதனால் வயிற்றில் நீர் நிறைந்து வயிறு குடம் போன்று பெருத்து விடும். இதற்கு அறுவை சிகிச்சையைத் தவிர்த்து வேறு மருந்தில்லை என்று இன்றைய மருத்துவர்கள் முடிவு செய்திருக்கிறார்கள். ஆனால் தேன் இதற்கு சிறந்த மருந்தாகும். அரை ஸ்பூன் வீதம் தினமும் முழுநம்பிக்கையுடன் உட்கொண்டு வந்தால் நிச்சயம் இந்த நோய் குணமாகிவிடும் சந்தேகமில்லை என்று "ஷஹ்த்" எனும் உர்து நூலில் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

121. மூட்டு வலிகள் நீங்கிட

நம்முடைய உடம்பில் ஏராளமான மூட்டுக்களை ஒன்றுக்கொன்று பூட்டப்பட்ட நிலையிலேயே அல்லாஹ் அமைத்திருக்கிறான். அந்தப்பூட்டுக்கள் இல்லையெனில் ஒரு உறுப்புக்கும், மறுஉறுப்புக்கும் எந்தவித தொடர்பும் இல்லாமல் போய் விடும்.

ஆதலால் மூட்டுக்கள் தேய்ந்து விடாமலும், மூட்டுக்களில் வலிகள் ஏற்படாமலும் பாதுகாப்பது அவசியமாகும். அதற்கு வலி உள்ள இடத்தில் நன்றாக தேனை தேய்த்து விட வேண்டும். அவ்வாறே எப்போது உணவு உட்கொண்டாலும் ஒரு ஸ்பூன் தேனையும் உடனே உட்கொள்ள வேண்டும். அப்போது மூட்டுக்கள் தேயாது. மூட்டுக்கள் வலிக்காது என்று டாக்டர் சலீம் சித்தீக்கி தனது மருத்துவ நூலில் எழுதியுள்ளார்.

122. அவலட்சண உடல் அழகாகிட

சிலருடைய உடல் அளவுக்கு மீறி பெருத்து பார்க்க அசிங்கமாக இருக்கும். அதனால் படாதபாடுபடுவார்கள். இன்று கர்ப்பம் தரிக்காமல் நிரந்தரமாகத் தடுத்து விடுவது, அல்லது ஏதாவது கருவிகளைப் பொருத்தி தற்காலிகமாக தடுத்து வைப்பது, அல்லது மாதா மாதம் மாத்திரைகளை உண்டு உடம்பைக் கெடுத்துக் கொள்வது போன்ற காரணங்களால் பெண்கள் பலர் உடல் பெருத்து அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்கள் தினமும் காலையும், மாலையும் வெந்நீரில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல்பருமன் குறைந்து அழகாக இருப்பர்.

123. குழந்தைகளின் நோய்கள் நீங்க

தேன், குழந்தை பிறந்தவுடன் கொடுக்கப்படும் உணவாகும். வயது வித்தியாசமின்றி எல்லாக் குழந்தைகளின் எல்லா வியாதிகளுக்கும் சிறந்த மருந்துமாகும். தூங்கும்போது அழும் குழந்தைக்கு காலை, மதியம், மாலை, இரவு ஆகிய நான்கு வேளைகளிலும் கொஞ்சம் தேன் கொடுத்து வந்தால் அழாமல் அயர்ந்து தூங்கும். (124) சில குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி விக்கல் ஏற்படும். அப்போது தேனைக் கொஞ்சம் கொடுத்தால் விக்கல் நின்று விடும். (125) தூங்கும்போது சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைக்கு ஒரு ஸ்பூன் தேனை தூங்கும் முன்பு கொடுத்து வந்தால் சில நாட்களில் சிறுநீர் கழிப்பது நின்று விடும். (126) பல் முளைக்கும் காலம் வந்தும் பல் முளைக்கவில்லை என்றால் தேனையும், வெண்ணையையும்

சமஅளவு கலந்து எகிறுகளில் அடிக்கடி தேய்த்து வந்தால் விரைவில் பல் முளைத்து விடும்.

127. இன்னும் பல நோய்கள் நீங்கிட

விஷம் அல்லது விஷப்பொருள் எதையாவது உண்டால் உடனே தேனைத் தனியாகவோ, தண்ணீர் கலந்தோ அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். அப்போது வாந்தியின் மூலம் விஷம் வெளியேறிவிடும். (128) தேள் கொட்டி விட்டால் வெங்காயத்தை அரைத்து தேனில் குழைத்து கடிவாயில் நன்றாகத் தடவி, கொஞ்சம் அதை உட்கொள்ளச் செய்தால் சிறிது நேரத்தில் விஷம் இறங்கி குணமாகி விடும். (129) சிலருக்கு வயிற்றைக் குமட்டிக் கொண்டு வாந்தி வரும். அப்போது தண்ணீரில் தேனைக் கொஞ்சம் கலந்து குடித்தால் வாந்தி நின்று விடும். (130) மலையேறுதல், ஓட்டப்பந்தயம், கால்பந்தாட்டம், சைக்கிள் போட்டி என்று விளாயாட்டுக்களில் ஈடுபடும் வீரர்கள் தினமும் தேனை முறையாக உண்டு வந்தால் தகுந்த பலமும் வீரமும் பெறுவர்.

(131) குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படும் எந்த உணவானாலும் அதில் கொஞ்சம் தேனைக் கலந்து கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. இரத்த உற்பத்தி அதிக மாகும். நலமுடனும், நல்ல திடமுடனும் வளரும். வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்று வலி, தொண்டை அழற்சி, சொறி, சிரங்கு, இளைப்பு, சளித்தொல்லை எதுவும் ஏற்படாமல் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், அழகாகவும் வளரும் என்று சுவிட்சர்லாந் திலுள்ள பிரபல மருத்துவமனை ஒன்றில் பல குழந்தை களைப் பரிசோதித்த பின்பு தெரிவித்த முடிவாகும் இது.

(132) பல நாட்களாக படுத்த படுக்கையாக கிடப்பவருக்கு மருத்துவர்கள் என்ன மருந்தைக் கொடுக்கச் சொல்லி இருந்தாலும் பாலில் கொஞ்சம் தேன் கலந்து தவறாமல் தினமும் கொடுத்து வாருங்கள். விரைவில் தெம்பு ஏற்பட்டு சுறுசுறுப்புடன் செயல்படத் தொடங்கி விடுவார்.

"இறை தந்த அருமருந்து தேனும் பாலும்" என்ற நூல் என்னால் எழுதப்பட்டு வெளியிடப்பட்டிருந்தாலும், அதில் சொல்லாத விஷயங்களையே இங்கு எழுதியுள்ளேன். இருப்பினும் தேனுக்கு மட்டும் தனியாக பெரும் பெரும் நூல்கள் எழுதினாலும் அதன் முழுப்பலன்கள் மற்றும் பிரயோஜனங்களையும் முடிவாகச் சொல்லிவிட யாராலும் முடியாது. ஏனெனில் "தேனிலும் திருக்குர்ஆனிலும் மனிதர்களுக்கு மருந்துண்டு" என்றும், "தேனை அருந்தி சகல வியாதிகளுக்கும் சுகம் காணுங்கள்" என்றும் சொன்னது மல்லாமல் எப்போதும் யாராலும் சரியான முறையில் அறிந்து கூறிவிட முடியாத ஜீவசத்துக்கள் அனைத்தும் நிறைந்த அற்புதத்தேனை தாமும் மிகவும் விரும்பி உண்டிருக்கிறார்கள் உத்தமத்திரு நபி (ஸல்) அவர்கள். அதனால் தேனை நாமும் உண்டு தேனாக வாழ்வோம்.

10. தாய்ப்பால்

உலக சுகாதார நிறுவனம், யுனிசெஃப் என்ற ஐக்கிய நாடுகள் நிதிநிறுவனம் போன்ற நிறுவனங்கள் சர்வதேச கருத்தரங்குகள் பல நடத்தி "குழந்தைக்கு தாய்ப்பால்தான் ஈடு இணையற்ற உணவு" என்றும், பால்பவுடர்களைத் தயாரிக்கும் எந்த நிறுவனமும் தங்கள் விளம்பரங்களில் தாய்ப்பாலைத் தவறாக கூறக்கூடாது என்றும் வருடக்கணக்கில் சிபாரிசு செய்து வருகின்றன. மேலும் தாய்ப்பாலுக்கு நிகரான சத்துக்கள் மிகுந்த இனியொரு பொருள் உலகில் இல்லவே இல்லை. இதற்கு ஈடான ஒரு திரவத்தை உலகில் யாராலும் எப்பொழுதும் தயாரிக்கவே முடியாது. ஏனெனில் அது அல்லாஹ் தந்த அற்புத, மற்றும் ஆரோக்கியம் தரவல்ல அத்துணைச் சத்துக்களும் போதிய அளவு நிறைந்துள்ள அதிசயத்திரவமாகும்.

133. அபார சத்துக்கு

மனிதனே! உனக்காக உனது தாயின் நெஞ்சில் மிகவும் இலேசான நரம்புகளைப் படைத்து, அவற்றின் மூலம் மிகத் தூய்மையான அபார சத்துக்கள் கொண்ட பாலைச் சுரக்கச் செய்து, கோடை காலத்தில் குளிர்ச்சியானதாகவும், குளிர் காலத்தில் வெதுவெதுப்பான இளஞ்சூடு உடையதாகவும் அதை உனக்கு நான் அமைத்துக் கொடுத்துள்ளேனே! (அதற்காக நீ எனக்கு என்ன நன்றி செலுத்தினாய்) என்று அல்லாஹ் தவ்ராத் வேதத்தில் குறிப்பிடுகிறான்.

134. மார்பில் புற்றுநோய் வராதிருக்க

தாய்மார்களே! உங்களுடைய மேனியழகு போய்விடும் என்றோ, நாகரீகம் என்றோ கருதி குழந்தைகளுக்கு தாய்ப் பால் ஊட்டாமல் இருந்து விடவோ, அல்லது இரண்டு மூன்று மாதங்களில் நிறுத்திவிடவோ செய்யாதீர்கள். இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் மிகவும் மோசமானவைகளாகும். ஆதலால் குழந்தைகளுக்கு அதிக நாள் பால் ஊட்டுங்கள். அவறினால் மார்பக புற்று நோய் வரும். இன்று ஐரோப்பாவிலும், அமெரிக்காவிலும் மார்பகப் புற்றுநோய் அதிகளவு காணப்படுகின்றன. நீக்ரோ பெண்களை விட வெள்ளைக்கார பெண்களுக்கு அதிக அளவில் இந்நோய் காணப்படுகிறது. காரணம் நீக்ரோப் பெண்கள் 20 வயதுக்குள் திருமணம் செய்து கொள்கின்றனர். ஆனால் வெள்ளைக்காரப் பெண்கள் 26 வயதுக்கு மேல்தான் திருமணம் செய்கின்றனர். குழந்தைகளையும் அளவோடு பெறுகின்றனர். இந்தியா போன்ற முன்னேறி வரும் நாடுகளில் இப்போது பெண்கள் மேல்நாட்டுப் பெண்களைப் போல வாழ விரும்பி குழந்தைக்கு அமுதூட்ட அஞ்சுவதால் மார்பகப் புற்றுநோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகரித்துள்ளது என்று மருத்துவர்கள் இப்போது எச்சரிக்கை செய்கிறார்கள்.

135. காலரா ஏற்படாதிருக்க

தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளை காலராநோய் தாக்குவதில்லை. காலரா நோய் தாக்குதலிலிருந்து குழந்தை களைக் காப்பாற்றுகிற ஒரு கிருமி எதிரி தாய்ப்பாலில் உள்ளது என்றும், குழந்தைப்பருவம் நீங்கி, பின்புள்ள வளர்ச்சிக் காலங்களிலும் காலரா நோய் ஏற்படாமல் தாய்ப்பால் பாதுகாப்பைத் தருகிறது; மேலும் குழந்தை நல்ல போஷாக்குடன் எப்போதும் வளர இது உதவுகிறது என்றும் இன்றைய விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். *– தினமணி*

136. குறைமாதக் குழந்தை வளர்ந்திட

கனடா நாட்டு விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். குறை மாதத்தில் பிறந்து விடும் குழந்தை பரிபூரணமான வளர்ச்சியைப் பெறுவதற்கு தாய்ப்பாலை விட சிறந்த மருந்து இனியொன்று இல்லை. சில குழந்தைகள் ஏழு மாதத்தில் குறைப்பிரசவமாக பிறந்திருக்கும். அதனால் அது மிகவும் பலஹீனமாக இருக்கும். பிழைப்பது சந்தேகமாகவுமிருக்கும். இந்தக் குழந்தைகளுக்கும் நிகரற்ற உயிரோட்டம் தரவல்ல மருந்து தாய்ப்பாலே ஆகும். ஒரு குழந்தை பரிபூரணமாக வளர்ச்சியடைந்து பத்துமாதங்களுக்கு பின்பு சுகப்பிரசவமாக ஆனால் அந்தத்தாயின் தாய்ப்பாலில் எவ்வளவு சத்துக்கள் இருக்குமோ அதைவிட அதிகமாகவே குறைமாதத்தில் பிரசவிக்கும் தாயின் தாய்ப்பாலில் எல்லா சத்துக்களையும் இறைவன் பூரணமாக சேர்த்துள்ளான். ஆதலால் குறைமாதக் குழந்தை உயிருடன் வாழ்ந்திட தாய்ப்பாலே சிறந்ததாகும்.

137. வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படாதிருக்க

வங்காள தேசத்தலைநகர் டாக்காவில் வயிற்றுப்போக்கு ஆராய்ச்சிக்காக ஒரு சர்வதேச மையம் உள்ளது. அங்கு ரோஜர் கிளாஸ் என்ற அமெரிக்க வைத்தியரின் தலைமையில் ஒரு குழு செய்த ஆராய்ச்சியின் மூலம் இந்த கிருமி கொல்லி கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அந்த ஆராய்ச்சி முடிவுகள் நியூ

இங்கிலாந்து மருந்து சஞ்சிகையில் வெளியாகி உள்ளது. அதாவது புட்டிப்பால் குடிக்கிற குழந்தைகளைவிட தாய்ப்பால் குடிக்கிற குழந்தைகளை வயிற்றுப்போக்கு குறைவாகவே தாக்குகிறது. தாய்ப்பால் சாதாரண வயிற்றுப் போக்கு களிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கிறது என்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது.

— தினமணி

138. நற்குணமுடன் வளர

கெட்ட நடத்தை உள்ளவள், ஒழுக்கங்கெட்டவள், மோசமானவள் ஆகிய பெண்களிடம் உங்கள் குழந்தைகளுக்கு அமுதூட்டச் செய்யாதீர்கள். ஏனெனில் அந்தப் பெண் களுடைய குணாதிசயங்கள் இந்தக் குழந்தையிடமும் ஒட்டிக் கொள்ளும் என்று அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஒரு தடவை இமாம் கஸ்ஸாலி (ரஹ்) அவர்களிடம் ஒரு தாய் தனது மகனை அழைத்துக் கொண்டு வந்து "இமாம் அவர்களே! இவன் திருடுகிறான். நான் திருடாதே என்று எவ்வளவோ அடித்தும் சொல்லியும் பார்த்தேன். ஆனால் இவன் திருந்தவில்லை. தாங்கள் இவனுக்கு புத்திமதி சொல்லுங்கள்" என்று முறையிட்டாள். அப்போது இமாம் கஸ்ஸாலி அவர்கள் அவனுக்கு நிறைய புத்திமதிகள் சொல்லி அனுப்பி வைத்தார்கள். சில நாட்களுக்கு பின்பு அதே தாய் அதே மகனை அழைத்துக் கொண்டு வந்து "இமாம் அவர்களே இவன் இன்னும் திருந்தவில்லை. இப்போது இவன் பக்காத் திருடனாகிவிட்டான்" என்று சொல்லி அழலானாள்.

அப்போது இமாம் அவர்கள், அந்தத்தாயிடம் "தாயே! இவனை நீ கருகொண்டிருந்த காலத்தில் எதையாவது நீ திருடியதுண்டா" என்று கேட்டார்கள். அவளோ "இல்லை நான் இதுவரை எதையும் திருடியதில்லை" என்று முதலில் மறுத்தாள். பின்பு நன்கு யோசித்த அவள் "இமாம் அவர்களே! நான் இவனை என்னுடைய வயிற்றில் சுமந்து கொண்டிருந்த போது ஒரு நாள், பக்கத்து வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன்.

அப்போது யாருக்கும் தெரியாமல் அங்கிருந்து சிறு பாத்திரம் ஒன்றை தூக்கி கொண்டு வந்துவிட்டேன்" என்றான் அவன்.

உடனே இமாம் கஸ்ஸாலி (ரஹ்) அவர்கள் "அன்று நீ திருடிய சின்ன திருட்டு இன்று உனது மகனை பெரிய திருடனாக ஆக்கிவிட்டது" என்றார்கள். தாய் செய்யும் சின்னத்தவறு மகனின் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்தி விடுகிறது பாருங்கள்.

11. பால்

"மாட்டுப்பால் அருந்துங்கள்; அது நிவாரணமாகும். அதன் நெய்யைச் சாப்பிடுங்கள்; அது மருந்தாகும். அதன் இறைச்சி நோயாகும்" என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் அருளினார்கள் என்று சுஹைப் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

பாலை அருந்தினால் "அல்லாஹும்ம பாரிக் லனா ஃபீஹி வஜித்னா மின்ஹு" என்று சொல்லுங்கள். உணவாகவும், பானமாகவும் பயன்படுவதில் இதற்கு நிகரான ஒன்றை நான் கண்டதில்லை." என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்களும் கூறுகிறார்கள். – *திர்மிதி.*

139. சத்தானது

தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்து சத்தானது பாலாகும். ஆட்டுப் பால்தான் பால்களிலேயே மிகவும் சத்தானதாகும். அடுத்து மாட்டுப்பாலாகும். அதிலும் கறந்தவுடன் அருந்தும் பால்தான் சத்தானதும், தூய்மையானதும், நோய்க்கிருமிகளை எதிர்க்க வல்லதுமாகும். அல்லது கறந்தவுடன் காய்ச்சி பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். கறந்த இரண்டு மணிநேரம் கடந்து விடுமானால் கிருமிகள் உற்பத்தியாக அதிக வாய்ப்புண்டு. பால் கல்லீரலுக்கு வலுவைத்தரும். தாது வீரியத்தைப் பெருக்கும். இரத்த சோகையைப் போக்கும். வறட்சியை நீக்கி திசுக்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

140. நோய்கள் வராதிருக்க

பாலில் தேவையான அளவு தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் எந்த நோய்களையும் எதிர்த்து நிற்கும் ஆற்றலை உடல் பெற்று விடும். இதன் மூலம் இதயபாதிப்பு நீங்கி இதயம் பலம்பெறும். மூளை சக்திபெறும். முகம் அழகாகவும், உடல் பளபளப்பாகவும் இருக்கும். ஜீரண சக்தி அதிகமாகும்.

141. நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்க

பசும்பாலில் முருங்கைப்பிசினை இடித்துக் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நரம்புத்தளர்ச்சி, உடல் நடுக்கம் மற்றும் நரம்புக்கோளாறுகள் எல்லாம் குணமாகும். (142) முருங்கைக் காயின் உட்பகுதிச் சதையையும் பாதாம் பருப்பையும் சேர்த்து அரைத்து தினசரி காலையும், மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் டி.பி நோய் வலிமை இழந்து நாளடைவில் குணமாகி விடும். (143) தலைவலி நீங்க மிளகைப் பசும்பாலில் அரைத்து நெற்றியில் பற்றுப்போட்டால் தலைவலி குணமாகிவிடும்.

144. இரத்த மூலம் குணமாக

சேராங்கொட்டையில் நல்லெண்ணையைத் தடவி ஊசியில் குத்தி, எரியும் விளக்கில் காட்டினால் கறுப்பு நிறத்தில் தைலம் வடியும். இதில் இரண்டு துளியை 100 மில்லி பாலில் கலந்து அத்துடன் ஒரு கரண்டி நெய்விட்டு கலக்கி காலை மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த மூலம் குணமாகி விடும்.

(145) பசும்பாலில் மஞ்சள் பொடி, மிளகுப்பொடி சேர்த்துக் காய்ச்சி, தேவையான இனிப்பு பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குணமாகும். (146) இலுப்பைப் பூவில் கஷாயம் செய்து அதில் பால் சேர்த்து இரவு படுக்கும் போது சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மைக்குறைவு மறைந்து பூரண பலம் பெற்று விடும். (147) அக்ரூட் பருப்பை அரைத்து பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் உடல் பருமனாகும். அவ்வாறே பாலுடன் பச்சைக் கடலைப் பருப்பைச் சேர்த்துப் பாயாசம் வைத்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தாலும் உடலில்

சதைபோடும். (148) பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து அருந்தினால் மேனி நல்ல அழகான நிறமாகும். மேலும் விந்து நிறைய உற்பத்தியாகும். பால் மனஉளைச்சலை நீக்கி அமைதியை ஏற்படுத்தும்.

149. இஸ்திஸ்கா குணமாக

மாநபி (ஸல்) அவர்களின் மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட ஹதீஸ்களை ஆராய்ந்தபோது அற்புதமான பல விஷயங்களை அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கையாண்டிருப்பது கண்டு ஆச்சரியப்படுகிறோம். இன்று எதற்கெடுத்தாலும் அறுவை சிகிச்சையை மருத்துவ உலகம் மேற்கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் அண்ணல் நபியவர்கள் இஸ்திஸ்கா எனும் தாக வேட்கை நோயிற்கு அறுவை சிகிச்சை செய்யுமாறு ஆணையிட்டிருக்கிறார்கள்.

இந்நோய் மூன்று வகைப்படும். (1) ஜிக்கி, இதனால் வயிற்றில் நீர் சேர்ந்து வயிறு குடம் போன்று பெருத்து விடும். இதற்குத்தான் அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமெனச் சொன்னார்கள் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள். அதாவது அபூஹுரைரா (ரலி) அறிவிக்கிறார்கள். தாக வேட்கை சம்பந்தப்பட்ட நோயாளி ஒருவருக்கு அவருடைய வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்யுமாறு தேர்ச்சிபெற்ற ஒரு மருத்துவரிடம் மாநபி (ஸல்) அவர்கள் சொன்னபோது "யாரசூலல்லாஹ் (இந்த) வைத்தியம் பலன் தருமா?" என்று ஒருவர் கேட்டார். உடனே நோயை இறக்கிய இறைவன், அவன் நாடிய பொருளில் மருந்தையும் இறக்கியிருக்கின்றான். (எனவே இந்நோய் ஆபரேஷன் மூலம் குணமாகி விடும்) என்று மொழிந்தார்கள் மாநபி (ஸல்) அவர்கள்.

— *ஜாதுல்மஆத்*

இரண்டாவது "திப்தி". இதனால் வயிறு உப்பி கல் போன்று இறுகிவிடும். தட்டினால் மிருதங்கம் போன்று சப்தம் வரும். இந்தவகை வியாதிக்கு என்ன மருத்துவத்தைப் போதித்தார்கள் மாநபி (ஸல்) அவர்கள் என்பது நான் பார்த்த வரை என்னுடைய பார்வைக்கு கிடைக்கவில்லை.

மூன்றாவது வகை "லஹ்மி". இதனால் உடல் வீங்கி சதை பெருத்து விடும். ஹஸரத் அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். இவ்வகை வியாதி கண்ட ஒருவர் மாநபி (ஸல்) அவர்களிடம் வந்து முறையிட்டபோது "ஆண் ஒட்டகத்தின் சிறுநீருடன் ஒட்டகப்பால் சேர்த்துக் குடியுங்கள்" என்று சொன்னார்கள் நபியவர்கள்.

– திப்புன்னபவி

150. ஈரல் வலுப்பெற

மேலே சொல்லப்பட்ட இஸ்திஸ்கா எனும் கொடிய வியாதி ஈரலின் கெடுதலாலேயே ஏற்படுகிறது. அடிக்கடி பால் அருந்துவதால் ஈரல் கெடுதல் நீங்கி அது பலப்பட்டு விடும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். "மருந்தில்லாத நோயை அல்லாஹ் இறக்கவில்லை. எனவே மாட்டுப்பாலை அருந்துங்கள். ஏனெனில் மாடுகள் மரம், செடி, கொடிகளை மேய்கிறது" என்று மாநபி (ஸல்) அவர்கள் மொழிந்தார்கள் என்று இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

– நஸயீ

12. தண்ணீர்

மழை பொழிவதற்கு முன்பு குளிர்ந்த காற்றை நன்மாராயமாக அனுப்பி வைக்கின்றவன் அல்லாஹ்வே யாகும். நாம்தாம் வானத்திலிருந்து பரிசுத்தமான ஜலத்தை இறக்கி வைக்கின்றோம். (அதனால்) இறந்த பூமிக்கு உயிரளித்து ஆடு, மாடு, ஒட்டகம் போன்ற ஜீவராசிகளுக்கும், அநேக மனிதர்களுக்கும் அதை நாம் புகட்டுகிறோம் என்று அல்லாஹ் குர்ஆனில் கூறுகிறான். *– அல்குர்ஆன்: 25–48,49*

உலகம், மறுஉலகம் இரண்டிலும் சிறந்த பானம் தண்ணீராகும். அதிலும் பூமியின் மேல் ஓடும் தண்ணீரே சிறந்ததாகும் என்று மாநபி (ஸல்) அவர்கள் அருளுகிறார்கள்.

– கிதாபுர் ரஹ்மத்

மதீனாவிலிருந்து இரண்டுநாள் நடைதூரத்திலுள்ள சுக்யா எனும் இடத்திலுள்ள கிணற்று சுவைமிகு நீரை மாநபி (ஸல்) அவர்கள் விரும்பிக் குடிப்பார்கள் என்று ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

151. நீரழிவு நோய் ஏற்படாதிருக்க

நின்று கொண்டே குடிப்பதையும், உண்ணுவதையும் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் மிகவும் வெறுத்திருக்கிறார்கள். மறந்தவாறு நின்று கொண்டு பருகிவிட்டால் அதை உடனே வாந்தி எடுத்து விடுங்கள். அதனால் மருந்தே இல்லாத நோய் உண்டாகிறது என்றும், அது மிகவும் தீங்கு தரவல்லது என்றும் மாநபி (ஸல்) அவர்கள் எச்சரித்திருக்கிறார்கள். அதனால் நீரழிவும், வயிற்று வலியும் ஏற்படும். அவ்வாறே நின்று கொண்டோ படுத்துக்கொண்டோ குடித்தால் இரைப் பையும், நரம்புகளும் பலஹீனமாகிவிடும் என்று நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையின் காரணத் தால் நின்று கொண்டு உண்ணப்பருக வேண்டிய கட்டாய நிலை ஏற்பட்டுவிட்டால் கால்களின் பெருவிரல் இரண்டையும் ஆட்டி அசைத்துக் கொண்டவாறு உண்ணப்பருக செய்ய வேண்டும். அதனால் நின்று கொண்டு உண்ணப்பருகச் செய் வதால் என்ன நோய்கள் ஏற்படுமோ அவை ஏற்படமாட்டாது என்று அரபி மருத்துவ நூல் ஒன்றில் குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

152. நரம்புகள் முறுகாமலிருக்க

தண்ணீர் உணவல்ல, என்றாலும் அது ஜீவராசிகள் அனைத்தையும் ஹயாத்தாக்கும். அது இல்லாவிட்டால் உணவுமில்லை, உயிருமில்லை எனும் அளவிற்கு முக்கியத் துவம் வாய்ந்ததாகும். நீர் இல்லாவிட்டால் நரம்புகள் எல்லாம் முறுகிஇறுகிவிடும் என்று திப்புன்னபவியில் கூறப்பட்டுள்ளது.

153. காலரா ஏற்படாதிருக்க

உணவுப் பாத்திரங்களை மூடி வையுங்கள். தண்ணீர் துருக்கிகளைக் கட்டி வையுங்கள். (அதாவது தண்ணீர்

குடங்களை மூடி வையுங்கள். நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுடைய காலத்தில் துருத்திகளையே அதிகம் பயன்படுத்தப் பட்டன, அதனால் தான் அவற்றைக் கட்டி வைக்கச் சொன்னார்கள்) ஆண்டில் ஓர் இரவுண்டு. அந்த இரவன்று வானத்திலிருந்து காலரா வியாதி இறங்குகிறது. அது திறந்துள்ள உணவு மற்றும் நீர் பாத்திரங்களில் படுகிறது. (அதை) உண்ணப்பருகச் செய்வோரை காலரா வியாதி தாக்குகிறது) என்று நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

154. வெண்குஷ்டம் வராதிருக்க

ஒருமுறை ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் வெய்யிலில் காய வைத்த தண்ணீரை உபயோகிக்க எடுத்துக் கொண்டு சென்றதை கவனித்த நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் "என்னரும் செந்நிறப்பெண்ணே! அதை உபயோகிக்காதே. அதனால் வெண்குஷ்டமுண்டாகும்" என்று சொல்லித் தடுத்தார்கள். (155) அவ்வாறே நெருப்பால் சூடாக்கப்பட்ட நீரை குளிப்பதற்கு அதிகம் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. அதனால் நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்படும். மேலும் தோலின் நிறம் மாறிவிடும் என்று அபூநயீம் எச்சரிக்கிறார்கள். ஆனால் இன்று அதிகம் (ஹீட்டர்) மின்சாரம் மூலம் சூடாக்கப்பட்ட தண்ணீரை குளிக்க, குடிக்க என்று பயன்படுத்துகிறார்கள். அது உடலுக்கு மிகவும் தீங்கானதாகும். (156) வெந்நீர் குடித்து, தண்ணீரில் குளித்து வருவதை வழமையாக கையாண்டு வாருங்கள். அதனால் உடல் எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்று மருத்துவமேதை லுக்மான் ஹக்கீம் அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

157. ஈரல் வலி ஏற்படாதிருக்க

அண்ணாந்து குடிக்காதீர்கள். அதனால் ஈரல் வலி உண்டாகும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

(158) ஒட்டகம் குடிப்பதைப்போன்று ஒரே மூச்சில் (எதையும்) குடிக்காதீர்கள். எனினும் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகளாக மூச்சுவிட்டுக் குடியுங்கள். எதைக் குடித்தாலும் பிஸ்மில்லாஹிர்ரஹ்மானிர்ரஹீம் என்று சொல்லிக் குடியுங்கள். குடித்து முடித்தவுடன் அல்ஹம்துலில்லாஹ் என்று சொல்லி அல்லாஹ்வைப் புகழுங்கள் என்று இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் மாநபி (ஸல்) அவர்கள் மொழிந்ததாக அறிவிக்கிறார்கள். அவ்வாறு ஒரே மூச்சில் குடிப்பதால் நெஞ்சு வலி ஏற்படும் என்று இப்போது மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

159. விஷமாகாமல் இருக்க

பாத்திரத்தில் மூச்சுவிடுவதையும், அதில் ஊதுவதையும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தடுத்தார்கள் என்று இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (திர்மிதி) ஏனெனில் உடம்பிலுள்ள சிறுநீரகமும், நுரையீரலும் தான் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் முக்கிய உறுப்புகளாகச் செயல் படுகின்றன. இதில் நுரையீரல் வாய் மற்றும் மூக்கின் வழியாக வெளியேறும் காற்றின் மூலம் கரியமில வாயுவையும், தோலின் நுண்ணணுக்கள் மூலமாக வியர்வையையும் வெளியேற்றுகிறது. உண்ணப்பருகச் செய்யும் பொருட்களில் ஊத அல்லது மூச்சுவிட செய்யும்போது இந்த கரியமிலவாயு அந்தப் பொருட்களில் கலந்து அவை விஷமாகி, குடல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகிறது என்று கூறுகிறார்கள் மருத்துவ அறிஞர்கள்.

160. பற்கள் கெடாதிருக்க

சூடாக எதையும் உண்ணாதீர். அது பரக்கத் அற்றதாகும். அல்லாஹ் நெருப்பை நமக்கு உணவாக்கவில்லை என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். சூடாக உண்ணப்பருகச் செய்வதால் குரல்வளையில் புற்றுக்கட்டிகள் ஏற்படும். பற்கள் கெட்டு விரைவில் ஆட்டம் கண்டுவிடும். நாக்கின் சுவை அணுக்கள் பாதிப்படைந்துவிடும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். (161) சூடான பொருட்களை உண்ணப்பருக செய்த பின்பும் இனிப்பானவைகளை உண்ட

பின்பும் குளிர்ந்த நீரை கண்டிப்பாக குடிக்கக்கூடாது. அதனால் இரைப்பை கெட்டு விடும். ஆண்மைக் கோளாறுகளும் ஏற்படும்.

162. மாரடைப்பு ஏற்படாதிருக்க

சைக்கிள் ஓட்டுதல், தொடர் ஓட்டம் ஓடுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல் போன்ற மூச்சு வாங்கும் கடுமையான வேலைகளைச் செய்தவுடன் தண்ணீர் அருந்தக்கூடாது. அதனால் இதய ஓட்டம் தடைப்பட்டு ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்படும்.

(163) தாம்பத்திய உறவு கொண்டபின்பு தண்ணீர் அருந்தக்கூடாது. அதனால் நடு முதுகந்தண்டில் கடுமையான வலி உண்டாகும். நரம்புத்தளர்ச்சி ஏற்படும். உறவு கொண்ட பின்பு கணவனும் மனைவியும் கொஞ்சம் தேன் அருந்தினால் போதும்; இழந்த சக்தியை இருவரும் பெற்று மகிழலாம்.

164. ஜீரண சக்திக்கு

உணவின் இடையிலும், உணவு உண்டவுடனும் தண்ணீர் அருந்தினால் அஜீரணக்கோளாறுகள் ஏற்படும் என்றும் பழங்களைத் தின்றவுடன் தண்ணீர் அருந்தக்கூடாது அதனால் மரணம் ஏற்பட்டாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை என்றும், குளித்தவுடன் தண்ணீர் குடித்தால் ஜலதோஷம் உண்டாகும் என்றும், ஐஸ் நீரை பொதுவாக அருந்தினால் பற்கள் சீக்கிரம் ஆட்டம் கண்டுவிடும் என்றும், தொண்டைக் கட்டி வலி உண்டாகும்; இரைப்பையில் ஊறும் ஜீரணநீர் குறைவாகவே சுரக்கும் என்றும், அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் தண்ணீர் குடித்தால் உடல் பலஹீனமடைந்து இளைத்து விடும் என்றும், பூமிக்கு அடியில் ஓடும் தண்ணீரும் கிணற்றில் தேங்கிக் கிடக்கும் தண்ணீரும் கெடுதல் தரக்கூடியவை என்றும், கிணற்றுத் தண்ணீரையும், ஆற்றுத் தண்ணீரையும் கலந்து குடிப்பது உடல்நலத்தைக் கெடுத்து விடும்; அவ்வாறே வெந்நீரையும், தண்ணீரையும் கலந்து

குடிப்பது உடல் நலத்தை பாதிக்கும் என்றும் ஜாலீனுஸ், அப்கராத் அபூநயீம் போன்ற மருத்துவ மேதைகள் கூறுகிறார்கள்.

165. கல்லடைப்பு ஏற்படாதிருக்க

கலங்கிய நீரைக் குடிப்பதும், அதில் குளிப்பதும் கூடாது. அதனால் ஈரல் பாதிப்படையும். கல்லடைப்பும் ஏற்படும். அதைத் தவிர்த்து வேறு தண்ணீர் இல்லையென்றால் நெருப்பு கங்கு ஒன்றை அதில் இட்டு பின்பு அதை குடிக்க, குளிக்க செய்யலாம். உப்புத்தண்ணீரில் குளிப்பதை விட நல்ல தண்ணீரில் குளிப்பதே உடலுக்கு அழகுதரும். திறந்த வெளியில் கிழக்குதிசை நோக்கி ஓடும் நீர் மிக நல்லது. அடுத்து தெற்கு நோக்கி ஓடும் நீர் நல்லது. கற்களில் ஓடும் நீரை விட மணலில் ஓடும் நீர் நல்லது. *— திப்புன்னபவி*

13. மழைத் தண்ணீர்

மழை இரண்டு வகையாகப் பொழிகிறது. ஒன்று கடலில் மேகம் சூழ்ந்து அதன் மூலம் மேகத்திலிருந்து மழை பெய்கிறது. இந்த மழையால் எந்தப்பொருளும் முளைப்ப தில்லை. இன்னொன்று அல்லாஹ்வின் அர்ஷின் கீழிலிருந்து பெரும் பெரும் கட்டிகளாக மேகத்தில் விழுந்து அதிலிருந்து மழை பொழிகிறது. இந்த மழையினால் தான் பூமியில் எல்லாவகையான பசுமைகளும் முளைக்கின்றன என்று தஹ்தாவி எனும் சட்ட நூலில் கூறுகிறார்கள்.

166. இரைப்பை சுத்தமாக

ஒருநேரத்தில் இரைப்பையில் சேரும் உணவுகளை தனியொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துப் பார்த்தோமானால் நாம் உண்ட உணவா இது? . . . என்று நாமே அசிங்கப்

படுவோம். நித்தமும் தொடர்ந்து விதவிதமாக உண்ணப்படும் உணவுகள் இரைப்பையில் சேரும்போது அழுக்குகளும், கசடு களும் அங்கு தங்க வாய்ப்புண்டு. அதைப்போக்க மழைத் தண்ணீரை அதிகாலையில் குடிக்க வேண்டும். மழைத்தண்ணீர் வானத்திலிருந்து நேராக வேறு எதிலும் கலந்து விடாமல் கிடைப்பதால் அது தூய்மையானதாக இருக்கிறது. இரைப்பையை அது தூய்மைப்படுத்துகிறது என்று வாஸிஃ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

167. எல்லா நோய்களும் நீங்கிட

"எனக்கு ஜிப்ரீல் (அலை) அவர்கள் ஒரு மருந்தை கற்றுத் தந்தார்கள். அம்மருந்து ஒன்றே போதும். வேறு எந்த மருந்தும் தேவை இல்லை. எல்லாம் வல்ல அல்லாஹ் எல்லா நோய்களையும் இந்த ஒரு மருந்தின் மூலமே குணப்படுத்தி விடுவான்" என்று மாநபி (ஸல்) அவர்கள் ஒரு சமயம் சஹாபாப் பெருமக்களிடம் கூறியபோது, அபூபக்கர், உமர், உதுமான், அலீ (ரலியல்லாஹு அன்ஹும்) ஆகிய நாற்பெரும் சஹாபாக்களும் அதை தத்தமக்குக் கற்றுத்தருமாறு வேண்டினார்கள்.

அப்போது "வேறு எதிலும் படாத சுத்தமான மழைத் தண்ணீரில் ஃபாத்திஹா, இக்லாஸ், ஃபலக், நாஸ் ஆகிய நான்கு சூராக்களையும் எழுபது எழுபது தடவை ஓதி, பின்பு ஆயத்துல் குர்ஸீயையும் எழுபது தடவை ஓதி அதில் ஊதி வைத்துக் கொண்டு, எப்படிப்பட்ட நோயால், செய்வினை மற்றும் கண்திருஷ்டியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும் காலையும், மாலையும் தொடர்ந்து ஏழு நாட்கள் குடித்து வந்தால் என்னை நபியாக அனுப்பிய அல்லாஹ்வின் மீது ஆணையாக நிச்சயம் அந்த நோய் நீங்கிவிடும். மலட்டுத்தன்மை உடையவர் இவ்வாறு இதைக் குடித்து வந்தால் நிச்சயம் மலட்டுத்தன்மை நீங்கி குழந்தை பெறுவார்கள்" என்று அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் அருளினார்கள்.

— நவாதிர் கல்யூபி

14. ஜம்ஜம்

உலகில் உற்பத்தியாகும் நீர்களிலேயே அற்புத சக்தியும், அபார மருத்துவ குணங்களும் நிறைந்தது. (சவூதி அரேபியாவிலுள்ள மக்காவில், உலகத்து முதல் ஆலயமாம் கஃபாவிலிருந்து சுமார் 60 அடி தூரத்தில் இருக்கின்றன) ஜம்ஜம் கிணற்றுத் தண்ணீராகும். இப்ராஹீம் நபி (அலை) அவர்கள் செய்த தியாகத்திற்கு இறைவன் அளித்த ஈடில்லா பரிசாகும் இது.

168. எல்லா சத்துக்களும் உண்டு

பாரான் பாலைவனத்துச் சுடு வெயிலில் பறந்து செல்லும் பறவையும் கரிந்து விடும். பக்கா(மக்கா)ப் பகுதியில் சுமார் 5000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அல்லாஹ்வின் சொல்லேற்ற இப்ராஹீம் (அலை) அவர்கள், அன்பு மனைவி ஹாஜராவையும், அருமைக்குழந்தை இஸ்மாயீலையும் மனித சஞ்சாரமே அற்ற அங்கு விட்டுவிட்டுச் சென்று விட்டார்கள். இருந்த ரொட்டியும், நீரும் தீர்ந்து விடவே கடும் பசியால் தாயும், பிள்ளையும் துடிக்கிறார்கள். அப்போது சஃபா, மர்வா மலைக்குன்றுகளுக்கு இடையிலே குழந்தை இஸ்மாயீலைக் கிடத்தி விட்டு, நீருக்காக அங்குமிங்கும் ஓடி அலைகிறார்கள் அன்னை ஹாஜரா.

கடும் பசியால் கத்தி அழுதவாறு தமது பொற்பாதங்களால் பூமியில் ஓங்கி ஓங்கி உதைத்தார்கள் இஸ்மாயீல் அவர்கள். அந்த உதையின் வேகம் உலகின் எல்லா பாக ஊற்றுக்கண்களையும் உடைத்து விட்டன. எல்லா நீர்களும் சேர்ந்து பொங்கியது ஜம்ஜம்மாக. அன்று பொங்கியதுதான் இன்றுவரை வற்றாத ஜீவ ஊற்றாக பொங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. தோண்டும் இடத்திலெல்லாம் எண்ணெய் வளம் பொங்கும் சவூதி அரேபியாவில் இவ்வற்றாத ஊற்று மனித சமுதாயத்தை வியப்பில் ஆழ்த்துவதோடு, அதுவே அல்லாஹ்வின் வல்லமை

என ஈமான் கொள்ள வைக்கிறது. மேலை நாட்டு விஞ்ஞானிகள் இந்த ஜம்ஜம் நீரை பரிசோதித்து பார்த்தபோது உலகில் உள்ள எல்லா தண்ணீர்களும் இதில் சங்கமமாகின்றன என்றும், எல்லா சத்துக்களும் இதில் நிறைந்திருக்கின்றன என்றும் கூறினார்கள்.

169. நினைத்தது நிறைவேற

"இந்த ஜம்ஜம் நீரை எந்த எண்ணத்துடன் யார் அருந்துகிறோமோ அது அவருக்கு நிறைவேறும். நான் மறு உலகில் தாகமில்லாதிருக்க இதை அருந்துகிறேன்" என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக இப்னுமுபாரக் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பொதுவாக தண்ணீர் உணவல்ல. ஆனால் "ஜம்ஜம் நீர் உணவுக்கு (சிறந்த) உணவாகும். நோய்களை நீக்கும் மருந்துக்கு (சிறந்த) மருந்தாகும்" என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். இதில் பொன், வெள்ளி போன்ற எல்லா உலோகச் சத்துக்களும் நிறைந்திருக்கின்றன என்று அறிவியல் விஞ்ஞானிகள் ஆய்ந்து கண்டிருக்கிறார்கள்.

இதைக் குடித்த பின்பு "அல்லாஹும்ம இன்னீ அஸ்அலுக்க இல்மன் நாஃபிஅன், வரிஜ்க்கன் வாஸிஅன் வ ஷிஃபாஅன் மின்குல்லி இல்லத்தின்" (இறைவா! பயன்தரும் கல்வியையும், குறைவில்லா விசாலமான ரிஜ்க்கையும், நோய்கள் அனைத்திற்கும் நிவாரணத்தையும் உன்னிடம் வேண்டுகிறேன்) என்று இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் துஆச் செய்கிறார்கள்.

170. மூலவியாதி ஏற்படாதிருக்க

அமெரிக்காவிலுள்ள பிலடல்பியா ஆராய்ச்சிக்கூட விஞ்ஞானிகள் இந்த நீரை மூடி போட்ட பாட்டிலிலும், மூடி போடாத பாட்டிலிலும் 14 ஆண்டுகள் வைத்து பரிசோதனை செய்து பார்த்தார்கள். பின்பு இதன் பரிசுத்தத் தன்மை கொஞ்சமேனும் கெடவில்லை என்றும், இன்ஜக்ஷன்

இடுவதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் நீராவித்தண்ணீரை விடவும் சுத்தமானது என்றும் அவர்கள் முடிவு கூறினார்கள். எத்தனை ஆண்டுகள் இதை வைத்திருந்தாலும் இதில் புழு பூச்சிகள் உண்டாகுவதில்லை. ஆண்டுகள் தோறும் புனித ஹஜ்ஜை நிறைவேற்றுவதற்காக உலகெங்குமிருந்து இலட்சோப லட்சம் பேர் மக்காவில் ஒன்று கூடுகிறார்கள். அவர்களெல்லாம் இந்தத் தண்ணீரைக் குடிக்கவும், குளிக்கவும் உபயோகிக்கிறார்கள். பன்னூறு குதிரைத் திறன்கள் கொண்ட பல பம்ப்செட்டுகள் மூலம் இறைக்கிறார்கள். ஆனாலும் இந்த ஜம்ஜம் நீர் கிணற்றின் அளவிலிருந்து ஓர் அங்குலம் கூட குறைவதில்லை என்பது இதன் அற்புதத்திற்கோர் எடுத்துக்காட்டாகும்.

நோய்கள் அனைத்தையும் நீக்கும் இது ஒரு நோயை உண்டு பண்ணுகிறது. அதாவது இந்த நீரில் மலஜலத் துப்புரவு செய்யக்கூடாது. அவ்வாறு செய்வோருக்கு மூல வியாதி உண்டாகும் என்று தஹ்தாவியில் கூறுகிறார்கள். மேலும் இந்தத் தண்ணீரை மட்டும் நின்றுகொண்டு தலை திறந்தவாறு வயிறு நிறைய அருந்த வேண்டும். அதனால் உடலிலுள்ள எல்லாப் பகுதியிலும் இதுசென்று சேர்ந்து நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது என்று ஆலிம் பெருமக்கள் கூறுகிறார்கள்.

15. சுர்மா

திக்கித்திக்கிப் பேசும் குறையுள்ள காரணத்தால் மனிதர்களிடம் அதிகம் பேசமுடியாத மூஸா (அலை) அவர்கள் தான் நபிமார்களிலேயே அல்லாஹ்விடம் அதிகமதிகம் பேசும் வாய்ப்பை பெற்றிருந்தார்கள். அதனால் வல்ல அல்லாஹ்வை நேரிலேயே கண்டாக வேண்டுமெனக் கொள்ளை ஆசை கொண்டார்கள்.

ஒருநாள் "இறைவா! இந்த பூமியில் என்னிரு கண்களால் உன்னை நான் கண்டே ஆகவேண்டும்" என அடம் பிடித்தார்கள் மூஸா (அலை) அவர்கள். அப்போது குறிப்பிட்ட நாளில் குறிப்பிட்ட ஓர் (தூர்) மலைக்கு வருமாறு ஆணையிட்டு அங்கு அவர் வருவதற்கு முன்பாகவே

அம்மலையின் நாற்புறமும் 12 மைல் சுற்றளவிற்கு ஷைத்தானிய சக்திகளை அப்புறப்படுத்தி அப்பகுதியைத் தூய்மையாக்குகிறான் அல்லாஹ்.

மூஸாநபி அம்மலைக்கு வந்தபோது, "மூஸா! ஒருக்காலும் என்னை உம்மால் நேரில் பார்க்க முடியாது. இருப்பினும் இம்மலை இங்கேயே நிலைத்து நிற்குமானால் அப்போது நிச்சயம் நீர் என்னைக் காண்பீர்" என்று கூறி விட்டு, ஊசி முனையை கோடி மடங்காக்கி அதில் ஒரு மடங்கு எவ்வளவு சிறியதாக இருக்குமோ அதிலும் மிகச்சிறிய அளவு தனது தஜல்லிய்யாத்தை வெளிப்படுத்திக் காட்டினான் அல்லாஹ். அவ்வளவுதான்; உடனே அம்மலை கரிந்து தவிடு பொடியாகி விட்டது. மூஸா நபி (அலை) அவர்களும் மயங்கி கீழே விழுந்து விட்டார்கள். மயக்கம் தெளிந்த பின்பு அல்லாஹ்விடம் மன்னிப்பு கேட்டுக்கொண்டார்கள் மூஸா நபியவர்கள்.

எந்தக் கண்களால் தன்னைப் பார்க்க வேண்டுமென்று மூஸா நபி விரும்பினார்களோ, அதன் காரணம் காட்டப்பட்ட தஜல்லியாத்தினால் கரிந்து விட்ட அந்தக் கற்களை உலக மக்கள் அனைவரின் கண்களுக்கு ஒளியூட்டும் சுர்மா கற்களாக வல்ல அல்லாஹ் மாற்றிவிட்டான்.

171. கண்ணொளி பெருகிட

நீங்கள் தூங்கப்போகும் முன்பு சுர்மாவை உங்களுடைய கண்களில் இட்டுக் கொள்ளுங்கள். நிச்சயமாக இது கண் களுக்கு கூடுதல் ஒளிதரும். இமை முடிகளை முளைப்பிக்கச் செய்யும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக ஜாபிர் பின் அப்துல்லாஹ் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

— ஹாகிம்

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களிடம் சுர்மாக்கூடு ஒன்று இருந்தது. தினமும் இரவில் தூங்கும்போது அதிலிருந்து இரண்டு கண்களிலும் மும்மூன்று தடவை சுர்மா இடுவார்கள் என்று ஹலரத் அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— திப்புன்னபவி

172. கண்கள் அழகு பெற

சுர்மாவில் சிறந்தது இத்முத் வகை சுர்மாவாகும் என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். இதனால் இமை முடிகள் முளைக்கும்; கண்கள் அழகு பெறும்; இதயம் குளுமை அடையும் என்று அல்லாமா அப்துல்லத்தீப் (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

– *திப்புன்னபவி*

இன்று அழகுக்காக என்று கண்ட கண்ட மைகளை கண்களில் இட்டுக் கொள்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கும் இட்டு விடுகிறார்கள். அதனால் பார்வை மங்கி, கண்நோய்கள்தான் ஏற்படும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அதேசமயம் அண்ணல் பெருமானார் (ஸல்) அவர்களின் சொல்லேற்று சுர்மா இடும்போது, அழகும் பார்வையும் கூடிக்கிடைக்கிறது. இமை முடிகள் பாதுகாக்கப்படுகிறது. கண்நோய்கள் ஏற்படாமல் காப்பாற்றப்படுகிறது. மேலும் அல்லாஹ்விடம் ஒரு சுன்னத்தைப் பின்பற்றிய நன்மையும் கிடைக்கிறது. ஆனால் சுர்மாவை பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் பகலில் இட்டதாகத் தெரியவில்லை. இரவில்தான் இட்டிருக்கிறார்கள். அவ்வாறு இரவில் இடுவது தான் சிறப்பாகும்; தூக்கமும் நன்கு வரும்.

16. பூண்டு

"ஜனங்களே! பூண்டு உண்ணுங்கள். அதனால் வைத்தியம் செய்யுங்கள். அதில் (பல) வியாதிகளுக்கு நிவாரணமிருக்கிறது" என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் அருளியதாக ஹலரத் அலீ (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள் என்று அல்லாமா ஜலாலுத்தீன் சுயூத்தி (ரஹ்) அவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள்.

173. வீக்கம் நீங்க

பூண்டின் பிரயோஜனங்கள் பற்றி மருத்துவர்கள் நிறையக் கூறியிருக்கிறார்கள். வீக்கங்களைப் போக்கி விடும்;

நின்று விட்ட மாதத்தீட்டை சரியாக வரவைக்கும்; வயிற்றுப் பொருமல், வயிறு உப்பல், வாய்வுத் தொல்லைகளை நீக்கி விடும்; சிறுநீரை நன்கு வெளியாக்கும்; இடுப்பு வலி, கை கால் வலிகளைப் போக்கும்; நினைவாற்றலையும், நிம்மதி யான தூக்கத்தையும் தரும். விந்தை நிறைய உற்பத்தியாக்கி தாம்பத்திய சுகத்தை நீண்ட நேரம் பெற்றிட உதவும். குரலைத் தூய்மையாக்கும். குடல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளை நீக்கும். சளித்தொல்லைகள், மற்றும் கபத்தையும் நீக்கும்.

174. புண்கள் ஆறிட

பூண்டை பால் விட்டு அரைத்து புண்கள், வெயில் கொப்பளங்களில் வைத்தால் விரைவில் ஆறிவிடும். புண் ஆணியைக் கூட வெளியாக்கிவிடும். இன்னும் அநேக மருத்துவ குணங்கள் பூண்டிற்கு உண்டு. ஆனால் மூல வியாதியஸ்தர்கள் பூண்டை உபயோகிக்கக் கூடாது. அவ்வாறே கர்ப்பிணிகளும் இதை உபயோகிக்கக் கூடாது.

(175) பக்கவாதத்திற்கு நல்லது. இதை வேகவைத்து வாய்கொப்பளித்தால் பல்வலி நீங்கி பற்கள் உறுதிப்படும். நவாச்சாரத்துடன் கலந்து வெண்குஷ்டத்திற்கு பத்துப் போட்டால் அது குணமாகும்.

(176) பல தண்ணீர்களை குடிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டால் பூண்டு சாப்பிட்டால் போதும். அந்தத் தண்ணீரால் எந்த தீமையும் ஏற்படாது.

(177) தேள், பாம்பு கடித்து விட்டால் பூண்டைத் தட்டி கடிவாயில் பத்துப் போட்டால் குணமாகி விடும்.

இன்னும் ஏராளமான மருத்துவ குணங்கள் பூண்டுக்கு இருந்தாலும் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் இதை உண்டதாகத் தெரியவில்லை. ஏனெனில் அவர்கள் ஒரு சமயம் அலீ (ரலி) அவர்களிடம் "அலீ! பூண்டைச் சாப்பிடுங்கள். மலக்குகள் என்னிடம் வருவது இல்லையெனில் நானும் அதைச் சாப்பிடுவேன்" என்று கூறினார்கள். வேகவைக்காமல் பச்சையாக பூண்டையும், வெங்காயத்தையும் சாப்பிடுவதை

பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் வெறுத்தார்கள் என்று அலீ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். *– திப்புன்னபவி.*

இதை அதிகம் உபயோகிப்பது நல்லதல்ல. ஏனெனில் நம்மோடு உள்ள மலக்குகள் வெறுப்படைகிறார்கள். ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் அவனுக்குரிய எல்லா வேலைகளிலும் உதவி செய்வதற்காக 60 மலக்குகள் உடனிருக்கிறார்கள் என்று இமாம் கஸ்ஸாலி (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். மூச்சை உள்ளே அனுப்புவதற்கு ஒரு மலக்கும், அதை வெளியே தள்ளுவதற்கு ஒரு மலக்கும் என ஒரு மூச்சுக்கு இரண்டு மலக்குகள் வேலை செய்கிறார்கள் என்று சூபியாக்கள் கூறுகிறார்கள். முஃமினான மனிதன் மரணப் படுக்கையில் கிடக்கும் போது இவனுக்குப்பணி செய்த எல்லா மலக்குகளும் இவனிடம் சலாம் சொல்லி விடைபெற்றுப் பிரிந்து கொள்கிறார்கள் என்றும், யாரும் பூண்டை பச்சையாக சாப்பிட்டுக்கொண்டு நம்முடைய பள்ளிவாசலுக்கு வராதீர் என்றும் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

177. மருதோன்றி இலை

அதிகமான நபிமார்கள் இதை விரும்பி உபயோகித்திருக்கிறார்கள். அலங்காரத்திற்கும் ஆரோக்கியமும் தரவல்ல இதை எல்லாப் பெண்களும் எப்போதும் விரும்பி உபயோகிக்கிறார்கள். நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் இதை உபயோகித்ததால் முஸ்லிம்கள் சுன்னத்தான செயல் என்று இதை விரும்பி உபயோகிக்கிறார்கள். "அல்லாஹ்விற்கு மிக விருப்பமான மரம் மருதோன்றி மரம்" என்று ஒரு ரிவாயத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

178. கட்டி, கொப்பளம் உடைய

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுக்கு எப்போது கட்டி கொப்பளம், (சிரங்கு) வந்தாலும், முள் தைத்தாலும் அதில்

அவர்கள் மருதோன்றியைப் பத்துப் போடாமல் இருந்ததில்லை என்று அன்னை உம்முஸல்மா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

– திர்மிதி

179. வயிற்றுவலி, தலைவலி நீங்க

பெருமானார் (ஸல்) அவர்களுக்கு தலைவலிக்குமானால் மருதோன்றியை அரைத்து தலைக்கு பத்து போடுவார்கள். மேலும் அல்லாஹ்வின் ஆணையால் இது நிச்சயம் பலன் தரும் என்றும் கூறுவார்கள்.

– இப்னுமாஜா

யாராவது பெருமானார் (ஸல்) அவர்களிடம் தலைவலிக்கிறது என்று சொன்னால் உடனே "மொட்டையடி" என்று கூறுவார்கள். வயிற்றுவலி என்று யாராவது சொன்னால் மருதோன்றியை அரைத்துப் பத்துப்போடு என்று சொல்வார்கள் என்று இமாம் அபூதாவூத் (ரஹ்) அவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள். நரம்புகளின் இறுக்கத்தை அவிழ்த்து விடுவதிலும், உடலின் சுருக்கங்களைப் போக்கி அழகூட்டுவதிலும் மருதோன்றி நிகரற்றது என்றும் ஆதலால் தான் வயிற்றுவலிக்கு மருதோன்றியைப் பயன்படுத்த வள்ளல் நபி (ஸல்) அவர்கள் சொன்னார்கள் என்றும் அரேபிய மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

180. குஷ்டம் நீங்க

28 தோலா மருதோன்றி இலையைத் தட்டி நல்ல தண்ணீரில் இட்டு வைத்து, அது நன்கு ஊறிய பின்பு அந்த இலைகளை பிழிந்தெடுத்து வீசிவிட்டு, அந்தத் தண்ணீரில் கல்கண்டு சேர்த்து 15 நாட்களுக்கு (தினமும் ஒரு வேளை வீதம் இந்த தண்ணீர் முழுவதையும்) குடித்து வந்தால் குஷ்டரோகம் குணமாகி விடும். இதே முறைப்பிரகாரம் ஒரு மாதம் வரைக் குடித்தும் குஷ்டம் குணமாகாவிட்டால் பின்பு அந்த குஷ்டத்திற்கு வேறு எந்த மருந்து செய்தாலும் குணமாகாது என்று அரபிய மருத்துவக் குறிப்பில் காண முடிகிறது.

(181) அல்லாமா இப்னுல் கய்யிம் அவர்கள் குடல் புண், வாய்ப்புண், இரைப்பையில் புண், நாக்கில் புண் என்று எந்த புண் ஆனாலும் மருதோன்றி சிறந்த மருந்து என்று கூறுகிறார்கள். இதற்கு குஷ்டரோகத்திற்கு கூறப்பட்ட தண்ணீரில் வாய் கொப்பளித்து வந்தால் போதும்; உள் புண்கள் குணமாகி விடும் என்று டாக்டர் சையது காலித் கஜ்னவி கூறுகிறார்கள்.

182. விழுந்த நகம் முளைக்க

மருதோன்றி இலையைத் தட்டி சாறு எடுத்து விழுந்துவிட்ட நகத்தில் நன்கு ஊற்றி, 10மித்கால் அளவு குடிக்கவும் வேண்டும். இவ்வாறு 10 நாட்கள் செய்தால் நகம் முளைத்து விடும்

(183) யாராவது கால்வலி என்று நபிகள் நாயகத் (ஸல்) அவர்களிடம் சொன்னால் கால்களின் பாதத்தில் மருதோன்றி இடச்சொல்வார்கள் என்று அபூதாவூதில் கூறப்பட்டுள்ளது. வாதங்களும் இம்முறையை பயன்படுத்துவதால் நல்ல குணம் பெறலாம்.

184. போக சக்திக்கு

அபூ ராபிஃ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். நான் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களிடம் அமர்ந்திருந்தேன். அப்போது அவர்கள் தமது தலையைத் தடவிக் கொண்டே சாயம் பூசும் இலைகளில் மருதோன்றி இலை தலையாயதாகும். அது கொண்டு (உங்களுடைய தாடியில்) நீங்கள் சாயம் பூசிக் கொள்ளுங்கள். அதனால் மேனி பளபளப்பாக அழகாக இருக்கும். மேலும் போகசக்தி மிகும் என்று சொன்னார்கள். அவ்வாறே ஹலரத் அனஸ் (ரலி) அவர்கள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அறிவிக்கிறார்கள். அதாவது மருதோன்றி இலையை அரைத்து உங்களுடைய தாடியில் பூசிக்கொள்ளுங்கள். அதனால் உங்களுக்கு வாலிபம், அழகு மற்றும் போகசக்தி அதிகமாகும். – திப்புன்னபவி

185. நரை விழாதிருக்க

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தலையிலும் தாடியிலும் மருதோன்றி இலையை பூசியதைக் கண்டிருக்கிறேன் என்று அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஒருசமயம் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் குளித்து விட்டு தலையிலிருந்து தண்ணீர் சொட்டச் சொட்ட தலையைத் துண்டால் துவட்டியவாறு வரக் கண்டேன். அப்போது அவர்களுடைய தலையில் மருதோன்றி இட்டிருந்ததைப் பார்த்தேன் என்று அன்னை உம்மு ஸல்மா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். இதனால் நரை நீங்குவதோடு மேலும் நரை விழாது என்றும், நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்களுடைய தலையில் 19 நரை முடிகளையே காண முடிந்தது என்றும் ஹதீதுக் கிரந்தங்களில் காணமுடிகிறது.

இன்று கடைகளில் மருதோன்றிப் பவுடர் நிறைய விற்பனையாகின்றன. ஆனால் சில கம்பெனிகள் நிறம் வரவேண்டும் என்பதற்காக அதில் ANILNE எனும் ஒருவகை நிறப்பொடிகளைக் கலக்கின்றன. அது உடம்புக்குத் தீங்கு விளைவிக்கின்றன என்பதால் அமெரிக்கா போன்ற மேலை நாடுகளில் மருதோன்றிப் பொடிகளைத் தடை செய்திருக்கிறார்கள். எனினும் கடைகளில் விற்கப்படும் பொடிகளை உபயோகிப்பதை விட மருதாணி இலைகளை நாமே அரைத்து உபயோகிப்பதே நல்லதாகும். அதனால் அதன் குளுமை உடலுக்குள் செல்வதால் அழகும் ஆரோக்கியமும் கிடைக்கிறது.

அவ்வாறே நகங்களை அழகுபடுத்த என்று அதிகமான பெண்கள் நெயில் பாலிஷ் பூசுகிறார்கள். இதனால் நகங்கள் கெட்டு விடுவதோடு ஆரோக்கியக்கேடுகளும் விளைகின்றன. மேலும் அந்தப் பெண்கள் குளிப்புக் கடமையாகி குளித்தாலும் நகக்கண்களில் தண்ணீர் உள்ளே செல்லமுடியாத காரணத்தால் குளிப்பு நிறைவேறுவதில்லை. அதனால் எப்போதும் அவர்கள் அசுத்தமாகவே இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தொழுவது, தவாப் செய்வது, குர்ஆனைத் தொடுவது, அதை

ஓதுவது எல்லாமே ஹறாமாகும். இவர்களோடு எப்போதும் ஷைத்தான் இருந்துகொண்டே இருப்பான். மலக்குகள் நெருங்காமல் விலகியே இருப்பார்கள். ஆதலால் என்னருமைப் பெண்களே! மருதோன்றி பூசி உங்களை நீங்கள் அழகுபடுத்துங்கள். நெயில் பாலிஷ் எனும் நோயைப் பூசி ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்காதீர்கள். யாராவது பூசியிருந்தால் அதை சுரண்டிக் களையுங்கள்.

18. அத்திப்பழம்

"அத்திப்பழம் சொர்க்கத்துப்பழம். சொர்க்கத்துப்பழம் எதற்கும் விதைகளில்லை. அத்திப்பழத்திற்கும் விதை களில்லை" என்றும் "பிஸ்மில்லாஹ் எழுதப்படாத அத்திப் பழமே இல்லை" என்றும் நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்களால் புகழப்பட்ட இந்தப்பழத்தின் தோல், சதை, விதை எல்லாமே மருத்துவக் குணங்கள் கொண்டதாகும்.

— *கிதாபுல்பரக்கத்*

சொர்க்கலோகத்தில் மிக ஆனந்தமாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்த ஆதம் (அலை) அவர்களும் அவர்தம் துணைவியார் ஹவ்வா (அலை) அவர்களும், ஷைத்தானின் சொல்கேட்டு அல்லாஹ்வால் தடுக்கப்பட்டிருந்த மரத்து கனிகளை உண்ட காரணத்தால் உடனே இருவரும் நிர்வாணி களாக ஆகிவிட்டார்கள். அப்போது தங்களின் மானத்தை மறைப்பதற்காக சொர்க்கத்திலுள்ள மரங்களின் இலைகளை பறிக்க முயன்றபோது எல்லா மரங்களும் இலை தர மறுத்து ஒதுங்கிக் கொண்டன. ஆனால் அத்தி மரம் மட்டும் அவர்களுக்கு இலை கொடுத்து மானத்தை மறைக்க உதவியது. (மனிதன் முதல் முதலாக அணிந்த ஆடை அத்திப்பழமரத்து இலைகளேயாகும்.) அதனால் இந்த மரத்தின் இரக்க சிந்தனையும், உபகார குணத்தையும் கண்ட அல்லாஹ், உள்ளும் வெளியும் சேர்த்து உண்ணும் விதத்தில் ருசிமிக்க

பழமாக இதை ஆக்கி விட்டான் என்று அல்லாமா குர்துபி (ரஹ்) அவர்கள் தமது தப்ஸீரில் கூறுகிறார்கள்.

எல்லாப் பழங்களும் பூத்து, பின்பு காய்த்துப் பழுக்கும். ஆனால் பூக்காமல் காய்க்கின்ற ஒரே ஒரு பழம் இந்த அத்திப்பழம் மட்டும்தான். மேலும் இது ஆண்டிற்கு இரண்டு தடவை பழம் தருகிறது. அத்திப்பழத்தில் வெள்ளை அத்திப்பழமே சிறந்தது என்று மருத்துவ மேதை இப்னுஅலிசீனா (அவிசென்னா) கூறுகிறார். சொர்க்கத்துப் பழமான இதில் அநேகப் பிரயோஜனங்களும், ஏராளமான மருத்துவ குணங்களும் உண்டு. இதனால் நிறைய நோய்களை நான் குணப்படுத்தி இருக்கிறேன் என்று பெரும் மருத்துவ விஞ்ஞானியான அப்கராத் கூறுகிறார்.

186. மூலவியாதி குணமாக

அத்திப்பழம் நிறைந்த தட்டு ஒன்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுக்கு முன்னால் அன்பளிப்பாக வைக்கப் பட்டது. அதிலிருந்து கொஞ்சம் சாப்பிட்டு விட்டு, சஹாபாப் பெருமக்களிடம் இதைச் சாப்பிடுங்கள்; சொர்க்கத்திலிருந்து விதை இல்லாமல் இறக்கிக் கொடுக்கப்பட்ட பழம்தான் அத்திப்பழம். இது மூலவியாதியைப் போக்கிவிடும். உடல் மூட்டு வலிகளை நீங்கி விடும் என்று சொன்னார்கள் செம்மல் நபி (ஸல்) அவர்கள் என்று ஹலரத் அபுத்தர்தாஃ (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

அஜீரணக்கோளாறு, இதயக்கோளாறு ஆகிய இரண்டு காரணங்களால் மூலவியாதி ஏற்படுகிறது. இதில் முதல் காரணமான அஜீரணக்கோளாறு (1) கண்டதையெல்லாம் வயிற்றில் கொட்டிக் கொண்டிருத்தல் (2) வயிறு சுத்த மில்லாமை (3) சுத்தமில்லாத பொருட்களை உண்ணல் (4) அசுத்தமும் நாற்றமும் உள்ள கழிப்பிடத்தில் மலம் கழிப்பதால், அரைகுறையாக எழுந்து விடுதல். (5) சத்துக் குறைவான உணவுகளை உண்டு குடல் பலஹீனமாகி விடுதல். (6) உண்ணுதல், மலம் ஜலம் கழித்தல் போன்ற

செயல்களை அவசரம் அவசரமாகச் செய்தல் (7) உழைப்பில்லாமல் சொகுசாக வாழுதல் போன்ற காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. அவ்வாறே இதயக்கோளாறு ஏன் ஏற்படுகிறது என்பதற்கான காரணங்களை இந்நூலில் முன்பே எழுதப்பட்டுள்ளது. எனவே அத்திப்பழத்தின் மூலம் வியாதி நீங்கிவிடும் என்பதோடு அது ஏற்படக்காரணமாக உள்ள அஜீரணக்கோளாறு மற்றும் இதயக்கோளாறும் நீங்கி விடும்.

187. குஷ்டம் நீங்க

ஒவ்வொரு அத்திப்பழத்திலும் பிஸ்மில்லாஹ் எழுதப் பட்டிருக்கிறது என்று கூறிய பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் அது குஷ்டரோகத்தின் வேர்களை அடியோடு அறுத்தெறிந்து விடுகிறது என்றும் கூறுகிறார்கள்.

— கிதாபுல் பரக்கத்

188. உடல் அழகு பெற

உடலை அழகாகவும், மினுமினுப்பாகவும், இளமை யாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதற்காக வசதியுள்ளவர் களும், இல்லாதவர்களும் எவ்வளவோ செலவு செய்து, எங்கெல்லாமோ சென்று, எதையெல்லாமோ செய்கிறார்கள். அதனால் நாளடைவில் உடல் அழகு குறைவதோடு ஆரோக்கியமும் கெட்டுவிடும். ஆனால் அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் அத்திப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் அழகும், இளமையும் நாளுக்கு நாள் அதிகமாகும் என்று அரபிய மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

189. கூந்தல் நன்கு வளர

அத்திப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் முடிஉதிர்வது நின்று விடும். கூந்தல் நன்கு கருமையாக வளரும். என்ன மருந்து சாப்பிட்டும் முடிவளராத, உதிர்வது நிற்காத பெண்கள் நம்பிக் கையுடன் தாராளமாக அத்திப்பழம் சாப்பிட்டு பயன்பெறலாம்.

(190) பேசும்போது சிலருக்கு வாயில் நாற்றமடிக்கும். ஆனால் அது அவர்களுக்கு தெரியாது. அப்படிப்பட்டவர்கள் அத்திப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் வாய் நாற்றம் நீங்கி விடும்.

191. பித்தம், கபம் நீங்க

பித்தம், கபம், மற்றும் சளித்தொல்லைகளைப் போக்குவதில் அத்திப்பழம் அபார குணம் பெற்றதாகும்.

(192) நன்கு பழுத்த அத்திப்பழத்தைப் பிழிந்தால் பால் வடியும். அந்தப் பாலைக் குடித்தால் ஜீரணசக்தி ஏற்படும். வயிற்றுப் பொறுமல், வாய்வுத் தொல்லைகளையும் அது நீக்கி விடும்.

(193) முத்திப்போன இறைச்சி வேகுவதற்கு வெகுநேர மாகும். அதில் ஒரு துண்டு அத்திப்பழத்தை போட்டு வேகவைத்தால் விரைவில் வெந்து விடும்.

194. மூச்சு நன்கு விட

நுரையீரலில் சளிசேர்ந்து விட்டால் சரியாக மூச்சுவிட முடியாது. அந்தச் சளியை வெளியேற்றுவது மிகச் சிரமமாகும். ஆனால் அத்திப்பழம் சாப்பிட்டுவந்தால் மூச்சு நன்கு இலகுவாக விடமுடியும். நுரையீரலில் சேர்ந்துள்ள சளியும் வெளியேறிவிடும். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஜெர்மன் மருத்துவ கம்பெனி ஒன்று BISOLVON என்ற பெயரில் நுரையீரலில் சேர்ந்துள்ள கபத்தை வெளியாக்குவதற்கு மாத்திரைகளைத் தயாரித்தது. அதனால் பிரயோஜனம் ஏற் பட்டது. ஆனால் இந்த மாத்திரைகள் அத்திப்பழத்தால் தயாரிக் கப்பட்டது என்றறிந்தபோது ஆச்சரியப்பட்டோம். காரணம் அத்திப்பழம் நுரையீரலைச் சுத்தப்படுத்தும் என்பது மாநபி (ஸல்) அவர்களின் வாக்காகும்.

(195) அத்திப்பழம், பேரிக்காய், கிஸ்முஸ் இம்மூன்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அதில் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் தீராத ஜலதோஷம் தீர்ந்துவிடும்.

196. மஞ்சள்காமாலை நீங்க

அத்திப்பழத்தை தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மஞ்சள்காமாலை நீங்கிவிடும்.

(197) போதைப்பொருள்கள் உண்ணல், விஷப் பொருட்கள் உண்ணல் மற்றும் விஷஜந்துக்கள் தீண்டுதலால் ஏற்படும் பாதிப்பு நேராக விரைவாக இதயத்தை தாக்குகிறது. அதனால் மரணம் ஏற்பட்டு விடலாம். அப்போது உடனே ஒரிரு அத்திப்பழத்தைச் சாப்பிட்டால் போதும்; உடனே இதயம் சீராகி விடும் என்று ஜாலீனூஸ் கூறுகிறார்கள்.

198. சேற்றுப்புண் குணமாக

காடு, வயல்களில் வேலை செய்பவர்களுக்கு, அல்லது தண்ணீரில் அதிகப் புழக்கமுடையவர்களுக்கு கால்களில் சேற்றுப்புண் உண்டாகும். அவ்வாறே சிலர் எப்போது பார்த் தாலும் சொறிந்து கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு அத்திப்பழம் நல்ல மருந்தாகும்.

(199) அத்திப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் சதை போடும். உடலுறவு சக்தியும் மிகும்.

(200) அல்லாமா ஜலாலுத்தீன் சுயூத்தி (ரஹ்) அவர்கள் ஜாமிஉல்கபீரில் "அத்திப்பழம் குன்ம வியாதியைக் குணப் படுத்தும்" என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக குறிப்பிடுகிறார்கள்.

19. அதிமதுரம்

அரபியில் "குஸ்த் பஹ்ரி" என்று சொல்லப்படும் குன்றிமணிவேர் அதாவது அதிமதுரக்குச்சி இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று (குஸ்த் அப்யள்) வெள்ளைக் குன்றிமணி வேர். இது வெள்ளையாகவும், இனிப்பாகவும் இருக்கும். இதவே அதிமதுரக்குச்சியாகும். சிறந்த ஒற்றை மூலிகையான

இது பல மருத்துவ குணங்கள் கொண்டதாகும். இரண்டாவது "குஸ்த் அஸ்வத்" கருங்குன்றிமணிவேர். இது கசப்பாதலால் இதை உண்ணக்கூடாது. விஷத்தன்மை உடைய இதை மருந்துகளுக்கும் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஆனாலும் இது ஆஸ்த்துமா, நிமோனியா, கபத்தொல்லைகளுக்கு நல்ல மருந்தாகும்.

201. ராஜ உறுப்புக்கள் வலுவடைய

அதிமதுரக்குச்சி மூளை, ஈரல், இதயம், கல்லீரல், கிட்னி முதலிய ராஜ உறுப்புக்கள் வலுப்பெற உதவும். மூளை சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளை நீக்கும். வாதம், பக்கவாதம், இவைகளுக்கும் நல்ல மருந்தாகும்.

202. தொண்டைவலி நீங்க

பால்குடி பருவத்தில் குழந்தைக்கு தொண்டையில் ஒருவித அடைப்பு போன்ற வியாதி ஏற்படும். அதைப் போக்குவதற்காக தாய்மார்கள் அரபிய நாட்டில் குழந்தையின் வாயில் விரலை விட்டு அழுத்துவார்கள். (நம் நாட்டிலும் சில இடங்களில் இப்படி செய்வதுண்டு) இதைக்கண்ட நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் இது மிகவும் தீங்கானது என்பதை உணர்ந்து "உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு தொண்டை வியாதி ஏற்பட்டால் விரல்விட்டு அழுத்தி வேதனை செய்யாதீர்கள். அதற்குப் பகரமாக அதிமதுரக்குச்சியை உபயோகப்படுத்துங்கள்" என்று அருளிய ஹதீஸை அனஸ் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

203. மூக்கில் இரத்தம் வடிவது நிற்க

ஒருநாள் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் அன்னை ஆயிஷா (ரலி) அவர்களுடைய வீட்டிற்குச் சென்றார்கள். அப்போது அங்கு ஒரு குழந்தை அழுதுகொண்டிருந்தது. அதன் மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிந்து கொண்டிருந்தது. இதைக்கண்ட பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் ஏன் இந்த குழந்தை அழுகிறது? மூக்கிலிருந்து இரத்தமும் ஏன் வடிகிறது?

என்று கேட்டார்கள். அப்போது அங்கிருந்தவர்கள் தலைவலியினால் இது அழுகிறது, இரத்தமும் வடிகிறது என்றார்கள். இவர்கள் இந்தக் குழந்தையின் தொண்டையில் விரல் விட்டு அழுத்தியதால்தான் இப்படி ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொண்ட திருநபி (ஸல்) அவர்கள் "உங்களுடைய குழந்தைகளை தொண்டையில் விரல்விட்டு அமுக்கிக் கொன்று விடாதீர்கள்" என்று சொல்லி விட்டு, அதிமதுரக்குச்சியை அரைத்து தண்ணீரில் கரைத்து அதன் மூக்கினுள் சொட்டு விடுங்கள் என்று கூறினார்கள். அவ்வாறே செய்ய அந்தக் குழந்தையின் அழுகையும், மூக்கில் இரத்தம் வடிவதும் நின்று விட்டது என்று இப்னுமாஜாவில் ஜாபிர்பின் அப்துல்லாஹ் (ரலி) அவர்கள் கூறியதாக குறிப்பிடப்படுகிறது. இதே ஹதீஸை இமாம் அஹ்மதுபின் ஹன்பல் (ரஹ்) அவர்கள் தமது கிரந்தத்திலும் எழுதியிருக்கிறார்கள்.

204. மாதத்தீட்டு ஒழுங்காக வர

சில பெண்களுக்கு சரியாக மாதாமாதம் தீட்டு வராமல் கஷ்டப்படுவார்கள். அவ்வாறே சில பெண்கள் தீட்டுக்காலத்தில் வயிற்று வலியால் சிரமப்படுவார்கள். அப்போது அதிமதுரக் குச்சியைச் சாப்பிட்டு வந்தால் தீட்டு சரியாக வர ஆரம்பித்து விடும். வயிற்று வலியும் நீங்கி விடும்.

205. கை கால் நடுக்கம் நிற்க

சிலருக்கு நரம்புத்தளர்ச்சி இல்லாமலேயே கை, கால்கள் நடுங்கும். இவர்கள் அவ்வப்போது அதிமதுரக்குச்சியை தின்று வந்தால் நடுக்கம் நின்று விடும்.

(206) விலாவலி (தாத்துன் ஜன்ப்)க்கு அதிமதுரக் குச்சியை அரைத்து ஜைத்தூன் எண்ணையில் கலந்து உபயோகப்படுத்துமாறு நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக ஜைதுபின் அர்கம் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

(207) நீங்கள் செய்யும் மருந்துகளில் மிகச் சிறந்தது இரத்தம் குத்தி வாங்குதலும் அதிமதுரக்குச்சியை

உபயோகிப்பதுமாகும் என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் அருளிய ஹதீஸ் புகாரியில் காணப்படுகிறது.

(208) சிலருக்கு தொண்டையில் பல் துலக்கும்போதோ, எச்சிலை காரித்துப்பும்போதோ இரத்தம் வரும். அவர்கள் அதிமதுரக்குச்சியை அவ்வப்போது வாயிலிட்டு அடக்கி வைத்து அப்படியே தின்று வந்தால் இரத்தம் வருவது நின்று விடும்.

209. பக்கவாதம் குணமாக

பக்கவாதத்திற்கும், போகசக்திக்கும் அதிமதுரக்குச்சி அற்புதமான மருந்தாகும். அதை நுகர்ந்தால் ஜலதோஷம் நீங்கி விடும். அதன் எண்ணை முதுகு வலிக்கு நல்லதாகும்.

20. முள்ளங்கி

நோய்களை நீக்கி ஆரோக்கியத்தை தருவதில் முள்ளங்கி முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. முள்ளங்கியையும், முள்ளங்கிக் கீரையையும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் உணவாக உண்டிருக்கிறார்கள். முள்ளங்கி (அல்லது முள்ளங்கிக் கீரை)யை துண்டுதுண்டாக நறுக்கி கோதுமையுடன் கலந்து வேகவைத்து உணவாக (எப்போதாவது) உண்பார்கள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் என்று ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

முள்ளங்கியை உண்டால் அதன் நாற்றம் வரும் என்று யாராவது பயந்தால் அப்போது அவர் என்னை நினைத்துப் பார்க்கட்டும்; என்மீது சலவாத்து சொல்லட்டும் என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக சயீத்பின் முஸய்யிப் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். இது பரீட்சித்து பலன் காணப்பட்ட உண்மை என்று அநேக உலமாப்பெருமக்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஒருதடவை வெங்காயம், முள்ளங்கி, பூண்டு இம்மூன்றையும் வேண்டாமென ஒதுக்கி விட்டு பொதினாவை

உண்ணுங்கள் என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாகவும், இவற்றை உண்டு கொண்டு பள்ளிவாசலுக்கு வராதீர்கள் என்று தடுத்ததாகவும் ஹதீஸ்களில் காண முடிகிறது.

210. பசி உண்டாக

முள்ளங்கியை அவ்வப்போது சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பசி ஏற்படும். (211) தாதுபலம் மிகப்பலமாக இருக்கும். (212)கிட்னியில் சேரும் கற்களைக் கரைத்து விடும். (213) நரம்புத் தளர்ச்சியைப் போக்கி உடலுக்கு நல்ல வலுவேற்படுத்தும். (214) முடி உதிர்வதைத் தடுத்து அது நன்கு வளர்ச்சியடையச் செய்யும். (215) முள்ளங்கியை அவ்வப்போது சமைத்து உண்டுவந்தால் தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் நீங்கி விடும். குரல் இனிமையாகும். (216) முள்ளங்கியைத் தட்டி தேள், பாம்பின் கடிவாயில் வைத்து கட்டினால் விஷம் இறங்கி விடும். (217) இரைப்பைவலி, வயிற்றுவலி, வயிற்று எரிச்சல் ஏற்பட்டால் முள்ளங்கியைச் சாப்பிட்டால் குணமாகி விடும். (218) முள்ளங்கியைத் தட்டிச்சாறெடுத்து அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் கல்அடைப்பு வியாதி குணமாகி விடும். (219) முள்ளங்கி விதையை வெயிலில் காய வைத்து நன்கு தட்டி தேன் கலந்து லேகியமாக்கி வைத்துக்கொண்டு தினமும் இரவில் தூங்கப்போகும் முன்பு கொஞ்சம் சாப்பிட்டு பால் அருந்தி வந்தால் நீண்ட நேரம் தாம்பத்திய சுகம் பெறுவதற்கு இதைவிடச் சிறந்த மருந்து இனியொன்று இல்லை.

21. மாதுளம்பழம்

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களிடம் மாதுளம்பழத்தைப் பற்றிக் கேட்டபோது "ஒவ்வொரு மாதுளம்பழத்திலும் சொர்க்கத்து மாதுளைப்பழத்தின் விதை ஒன்று இருக்கிறது"

என்று சொன்னார்கள் என அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். இனி ஒரு அறிவிப்பில் "ஒவ்வொரு மாதுளைப்பழத்திலும் சொர்க்கத்தின் ஒரு துளி நீர் இருக்கிறது" என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) கூறியதாகக் காணமுடிகிறது. *– திப்புன்னபவி*

220. ஷைத்தான் விரண்டோட

எந்த வயிற்றில் மாதுளைப்பழத்தின் ஒரு விதைப்பட்டு விடுகிறதோ அதன் காரணம் அவருடைய இதயம் பிரகாசிக்கும். (அதாவது இதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கி நன்கு செயல்படும்) மேலும் நாற்பது நாட்களுக்கு ஷைத்தான் அண்டுவதில்லை; விரண்டோடி விடுகிறான் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். *– நுஜ்ஹத்*

221. கண்ணோய் நீங்கிட

மாதுளை மொட்டை மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுவிட்டால் ஒரு வருடத்திற்கு கண்வலி, கண்ணில் நீர் வடிதல், பூளை தள்ளுதல் போன்ற கண் சம்பந்தப்பட்ட எந்த வியாதியும் வராது என்றும், மூன்று மாதுளை வித்தை விழுங்கி விட்டால் ஒரு வருடத்திற்கு கண்ணில் பூளை தள்ளாது என்றும் திப்புன்னபவியில் கூறப்படுகிறது.

222. காதுவலி நிற்க

மாதுளைத் தோலைத் தட்டிச் சாறெடுத்து, சதகுப்பைச் செடியைத் தட்டி சாறெடுத்து இரண்டையும் கலந்து காதில் விட்டால் காதுவலி உடனே நின்று விடும். (223) இனிப்பு மாதுளைதான் இரைப்பைக்கு மிகவும் நல்லது. புளிப்பு மாதுளை இரைப்பைக்கு இடைஞ்சலானது. எனவே உணவு உண்ட பின்பு இனிப்பு மாதுளையை உண்ணுங்கள். அது இரைப்பையில் சேரும் அழுக்குகளை நீக்கிவிடும் என்று இமாம் கஸ்ஸாலி (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (224) அம்மை நோய் பெரும்பாலும் கண்பார்வையைப் போக்கி விடும். அதற்கு அம்மை நோயாளியின் கண்களில் அடிக்கடி

மாதுளைப்பழத்தைப் பிழிந்து விட்டால் கண்பார்வை மங்காது என்று நுஜ்ஹதுன் நுபூஸ் எனும் நூலில் கூறுகிறார்கள்.

225. இரத்தம் சுத்தமாக

இரத்த நாளங்களில் கொழுப்பு, அல்லது ஒருவிதமான கறைபடித்து அடைத்துக் கொண்டால் இரத்த ஓட்டம் தடைபடும். அப்போது இதயபாதிப்பு ஏற்படும். இது அதிக உணவு உண்ணுவதால் ஏற்படுகிறது. இதற்கு அவ்வப்போது மாதுளைப்பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த ஓட்டத்தடை நீங்கி விடும். மேலும் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தி நல்ல இரத்தம் நிறைய ஊற உதவும். (226) வாதம், கபம், அஜீரணம், வீக்கம், வலி இவைகள் நீங்க மாதுளைப்பழம் சிறந்த உணவாகும். (227) தாதுபுஷ்டிக்கு இது நிகரற்ற நல்ல மருந்தாகும். (228) மேனியை மினுமினுப்பாக்கி உடலை ஆரோக்கியமாகவும், அழகாகவும் வைத்திருக்க இது உதவுகிறது. (229) நெஞ்சு வலிக்கு இது நல்லது. மேலும் தொண்டை கரகரப்பை நீக்கி குரல் இனிமைபெற உதவும். மாதுளைப்பழத்தை மாநபி (ஸல்) அவர்கள் விரும்பி உண்டிருக்கிறார்கள்.

22. சுரைக்காய்

கனிகளைப் போன்று சில காய்கறிகளையும், கீரைகளையும் காமில் நபி (ஸல்) அவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிட்டிருக்கிறார்கள். அவற்றில் உடல் மற்றும் உள்ளம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை நீக்கும் மருத்துவ குணங்கள் உண்டு என்றும் தெரிவிக்கிறார்கள். "கீரையும், காய்கறிகளும் வைக்கப் பட்டுள்ள உணவு விரிப்பில் மலக்குகள் வருகை தருகிறார்கள்" என்றும் "உங்களுடைய உணவுத்தட்டில் காய்கறிகளை அவசியம் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லாஹ்வின் பெயர் சொல்லி உண்ணப்படும் காய்கறிகள் ஷைத்தானை விரட்டிவிடுகின்றன" என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

230. மூளை பலத்திற்கு

சுரைக்காயைச் சமைத்து விரும்பி உண்ணுங்கள். அது மூளைக்கு அதிக பலத்தைத் தரும். மேலும் அது வளர்ச்சி அடையும். (231) ஒரு சமயம் அன்னை ஆயிஷா (ரலி) அவர்களிடம் "ஆயிஷா! நீ சமைப்பது எனில் சுரைக்காயை (கறியுடன் சேர்த்து) அதிகமாக சமை. அது மனக்கவலையைப் போக்கி விடுவதோடு, நெஞ்சுக்குப் பலமும் தரும்" என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள்.

– திப்புன்னபவி.

232. மூத்திரக் கோளாறுகள் நீங்க

பல காய்கறிகளை பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் பிரியமாக உண்டிருக்கிறார்கள் என்றாலும் சுரைக்காயின் மீது தனிப்பட்ட விருப்பம் கொண்டு பிரியமாக உண்டிருக்கிறார்கள். அதிலும் இறைச்சியில் சுரைக்காயைச் சேர்த்து சமைக்கப்பட்ட சால்னாவை கோதுமை ரொட்டியில் ஊற்றிச் சாப்பிடுவதில் பெருமானார் (ஸல்) அவர்களுக்கு அலாதிப் பிரியம் இருந்தது. சுரைக்காய் சிறுநீரை நன்கு வெளிப் படுத்தும். மேலும் மூத்திரக் கோளாறுகளை நீக்கும்.

233. பிரியமான உணவு

அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஒரு சமயம் ஒருவர் பெருமானார் (ஸல்) அவர்களை விருந்திற்கு அழைத்திருந்தார். நானும் உடன் சென்றிருந்தேன். அப்போது அந்த சஹாபி இறைச்சியுடன் சுரைக்காயைப் சேர்த்து சமைக்கப்பட்ட சால்னாவையும், பார்லி ரொட்டியையும் கொண்டு வந்து வைத்தார். அப்போது பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் சால்னா பாத்திரத்திலிருந்து சுரைக்காயைத் தேடி எடுத்துப் பிரியமாகச் சாப்பிடக் கண்டேன். அன்று முதல் நானும் சுரைக்காயை விரும்பிச் சாப்பிடலானேன்.

– புகாரீ

23. வெள்ளரிக்காய்

நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் இஷ்டப்பட்டு உண்ணும் ஒருகாய் வெள்ளரிக்காயாகும். பேரீச்சம்பழத்துடன் சேர்த்து இதை விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். அதனால் உணவு விரைவில் ஜீரணமாகும். இரைப்பையில் சேரும் அழுக்குகள் நீங்கிவிடும். உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் வியாதிகளைப் போக்கும்.

234. உடல் பருமனாக

ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருந்தேன். நான் சதைபோட வேண்டும் என்பதற்காக எனக்கு என்னுடைய தாயார் பல மருந்து களையும் செய்து பார்த்தார்கள். பலவிதமான பொருட்களை உண்ணக்கொடுத்தார்கள். அப்போதும் எனது உடலில் சதை பிடிப்பு ஏற்படவில்லை. பின்பு பேரீச்சம்பழத்தையும், வெள்ளரிக்காயையும் சேர்த்து எனக்கு உண்ணக் கொடுத்தார்கள். அதனால் சில நாட்களில் நான் பருமனாகி விட்டேன். (பொதுவாக ஒல்லியாக உள்ள பெண்கள் சதைபோட இது சிறந்த உணவாகும்.) *— திப்புன்னபவி.*

235. உடம்பில் நீர் வற்ற

ஒரு சிலருடைய உடம்பு நீரின் காரணம் யானைக் குட்டியைப் போன்று பெருத்து பார்க்க அசிங்கமாக இருக்கும். அவர்கள் அடிக்கடி வெள்ளரிக்காயைச் சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்பிலுள்ள நீர் வற்றிவிடும். (236) மூத்திரக்குழாய், கிட்னி போன்ற இடங்களில் அடைத்துவிட்ட கல்லை வெள்ளரிக்காய் கரைத்து வெளியே கொண்டு வந்துவிடும். சிறுநீர் தடை யில்லாமல் நன்றாக வெளியேறும். பித்தம், கபத்தால் ஏற்படும் எல்லா வியாதிகளையும் குணப்படுத்தும். (237) சொறி, சிரங்கு போன்ற தோல்வியாதிகளைப் போக்கும். இது தாது புஷ்டிக்கு நல்லது என்று அலீ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

24. இஞ்சி, சுக்கு

நல்லோர்களுக்கு சொர்க்கத்தில் "இஞ்சி கலந்த உயர்ந்த பானம் புகட்டப்படும்" என்று அல்லாஹ் குர்ஆன் ஷரீபில் இஞ்சியைப்பற்றி சிறப்பித்துக் கூறுகிறான். இஞ்சி காய்ந்து விடும்போது அது சுக்காக மாறுகிறது. இஞ்சியும், சுக்கும் மருத்துவக் குணங்கள் நிறையப் பெற்றுள்ள உணவுப் பொருட்களாகும். "சுக்கில்லா கசாயமில்லை" எனும் அளவிற்கு ஆயுர்வேத மருந்துகளில் அதிகம் சுக்கும் இஞ்சியும் சேர்க்கப்படுகின்றன.

238. சோம்பல் நீங்கிட

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுக்கு ரோமாபுரி நாட்டு மன்னர் ஹிர்கல் அவர்கள் அன்பளிப்பாக அனுப்பிய பொருட்களில் இஞ்சி முறப்பாவும் இருந்தது. அதை தாமும் ஒரு துண்டு சாப்பிட்டு விட்டு, சஹாபாப் பெருமக்களுக்கு அதை சாப்பிடச் சொல்லிக் கொடுத்தார்கள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் என்று ஹலரத் அபூசயீதுல் குத்ரி (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

சோம்பலை நீக்கி சுறுசுறுப்பைத் தருவதில் இஞ்சி முறப்பா நல்ல மருந்தாகும். இஞ்சி தாது பலத்திற்கு மிக ஏற்றதாகும். ஜீரணசக்தி, ஞாபகசக்தியைப் பெற்றுத் தருகிறது. பசியைத் தூண்டி விடுகிறது. மனதில் எழும் ஊசலாட்டங்களைத் தடுத்து விடுகிறது. சுக்கிற்கும் இந்த குணங்கள் உண்டு.

239. ஜலதோஷம் நீங்கிட

கொஞ்சம் இஞ்சிச்சாறும், தேனும் சமஅளவு கலந்து மூன்று நாட்களுக்கு காலையும், மாலையும் சாப்பிட்டு வந்தால் ஜலதோஷம் பறந்து விடும்.

(240) சுக்கு, வெள்ளைப்பூண்டு, குருமிளகு இம் மூன்றையும் சமஅளவு எடுத்து, தட்டி பொடியாக்கி தேனில்

குழைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் மூலக்குரு நீங்கி விடும். அதன் வேர் அப்படியே அடியோடு அறுந்து விடும்.

(241) சுக்கைத் தட்டி பாலில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். அதையே மேனியில் தேய்க்கவும் செய்தால் பாம்புக்கடி விஷம் இறங்கி விடும். (242) வாந்தி வருவது போன்று தோன்றினால் சுக்கை கொஞ்சம் வாயிலிட்டால் உடனே வாந்தி நின்று விடும்.

25. தயிர், மோர், வெண்ணெ, நெய்

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் சத்தான உணவுகளை சமைத்து விஷேசமாகச் சாப்பிட்டிருக்கிறார்கள். உடல் பலஹீனப்பட்டபோது அல்லாஹ்விடம் பலம் வேண்டி முறையிட்டிருக்கிறார்கள். அவ்வாறே இயலாமை, இல்லாமை, முடியாமை, முதுமை, ஏழ்மை, நோய நொடிகள் எல்லாம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்குமாறு அல்லாஹ்விடம் அடிக்கடி துஆச் செய்திருக்கிறார்கள்.

அவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட சத்தான உணவுகளில் ஹீஸ், தல்பீனா, தப்னியா, தரீத் இவை குறிப்பிடதக்க உணவுகளாகும். இவற்றில் தரீத், தல்பீனா, தப்னியாவைப் பற்றி இந்நூலில் முன்பே எழுதப்பட்டுள்ளது. ஆதலால் ஹீஸைப் பற்றி மட்டும் இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

243. உடல் பலத்திற்கு

பேரீச்சம்பழம், வெண்ணை, கட்டித்தயிர் இம்மூன்றையும் சமமான அளவு சேர்த்து பதமாக ஆக்கித் தயாரிக்கப்படும் உணவுதான் ஹீஸ் என்பதாகும். உடல் பலத்திற்கும், தாது புஷ்டிக்கும் கைக்கண்ட மருந்தாகும் இது. இதை நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிட்டிருக்கிறார்கள் என்று ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

244. தாதுபுஷ்டிக்கு

பேரீச்சம்பழமும், வெண்ணையையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் தாதுபுஷ்டிக்கு நிகரற்றது என்று நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். குரல் இனிமை தருவதற்கும் இது நல்ல உணவாகும். (245) தேனும் வெண்ணையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் விலா மூட்டுக்களில் உண்டாகும் வலி நீங்கிவிடும். (246) தயிரும், அக்ரூட்டும் வெவ்வேறு குணங்களைக் கொண்டதாகும். இவற்றைத் தனித் தனியாகச் சாப்பிட்டால் உடல் நலம் கெட்டுவிடும். ஆனால் இரண்டையும் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும் என்றும் அதனால் இரண்டின் குணங்களும் சமநிலைப்பட்டு உடல் நலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் பெற்றுத்தரும் என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் அருளிய ஹதீஸை இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

247. நெய் நல்லது

பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் தயிர், மோர், வெண்ணை, நெய் ஆகியவற்றில் மோரை தவிர்த்து மற்றவைகளை மாநபி (ஸல்) அவர்கள் உண்டிருப்பதை ஹதீதுகளில் காண முடிகிறது. மோரைச் சாப்பிட்டிருக்கிறார்களா என்று நான் அறிந்தவரை தெரியவில்லை. எனினும் ஹலாலான பொருள் என்பதால் உபயோகிப்பது குற்றமல்ல.

ஹலரத் சுஹைப் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். மாட்டுப் பாலை விரும்பி அருந்துங்கள். ஏனெனில் அது மரம், செடி, கொடிகளை உணவாகக் கொள்வதால் அதில் நோய்களுக்கு நிவாரணமுண்டு. அதன் நெய்யில் மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. ஆனால் அதன் இறைச்சி நோயாகும் என்று நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— *ஹாக்கிம்*

இறைச்சி எனும் தலைப்பில் இந்நூலில் இதுபற்றி விரிவாக எழுதியிருக்கிறேன். இமாம் ஷாபி (ரஹ்) அவர்கள் "இரவில் தயிரைச் சாப்பிட வேண்டாம். அவ்வாறு சாப்பிட்டால்

அதனால் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கு அவனே பொறுப்பாளி" என்று கூறுகிறார்கள்.

—

26. காளான்

சொர்க்கத்தின் சிரிப்பு என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களால் புகழப்படும் காளான் மழைக்காலங்களில் தானாகவே முளைத்து, முளைத்த வேகத்திலேயே இரண்டு மூன்று நாட்களில் அழிந்து விடக்கூடிய ஒற்றை மூலிகை வகையைச் சேர்ந்த உணவுப் பொருளாகும். இது மூன்று வகைப்படும். 1. தூயவெள்ளை. 2. சிகப்பு நரம்புகள் ஓடிய மங்கலான வெள்ளை, 3. கறுப்பு. இதில் கறுப்பு நிறக்காளான் விஷத்தன்மை கொண்டது என்பதால் அதை அறவே உபயோகிக்ககூடாது. உண்ணவும் கூடாது. மற்ற இரண்டு வகைக் காளான்களை உண்ணலாம். உபயோகிக்கலாம், என்றாலும் தூயவெள்ளை நிறக்காளானே மிகவும் நல்லது.

248. கண்ணோய் குணமாகிட

ஹலரத் அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஒரு சமயம் சில ஸஹாபாக்கள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர் களிடம் வருகை தந்து "காளான் பூமியின் அம்மை நோய்" என்று முறையிட்டார்கள். அப்போது "காளான் (பாலை வனத்தில் பனூ இஸ்ராயீல் சமூகத்தாருக்கு அல்லாஹ் வழங்கிய மேலான உணவான) "மன்" எனும் உணவு வகையைச் சேர்ந்ததாகும். அதன் நீர் கண்ணோய்களை குணப்படுத்தும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். — திர்மிதி

இதற்குப் பின்பு நான் நான்கு ஐந்து காளான்களை பிடுங்கி கசக்கி சாறெடுத்து ஒரு பாட்டிலில் எடுத்து வைத்திருந்தேன். எனது அடிமைப் பெண்ணுக்கு அடிக்கடி கண்களிலிருந்து நீர் வடிந்து கொண்டிருந்தது. அப்போது கண்கள வலிக்கவும் செய்தன. அதற்கு இந்த காளான் நீரை

கண்ணுக்கு இட்டு வந்தேன். குணமாகி விட்டது என்று அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

249. மாலைக்கண் நோய் நீங்கிட

சிலருக்கு மாலைக்கண் (அதாவது சூரியன் மறைந்து விட்டால் கண் தெரியாது) நோய் ஏற்பட்டிருக்கும். அவர்கள் காளான் சாற்றை தொடர்ந்து கண்களில் ஊற்றி வந்தால் மாலைக்கண் நோய் நீங்கிவிடும். (250) தூய வெள்ளைக் காளானை வெயிலில் காயவைத்து அரைத்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்போக்கு நின்றுவிடும். (251) சில குழந்தைகளுக்கு தொப்புள் வெளியே தள்ளி இருக்கும். அதற்கு காளானைக் காயவைத்து இடித்து தூளாக்கி அதை காடியில் கலந்து குழைத்து தொப்புளில் தடவி வந்தால் அது உள்ளே சென்று அதன் இடத்தில் வந்து விடும். (252) கண்ணில் பூளை தள்ளுதல், கண்களில் சிகப்பு விழுதல், அவ்வாறே பூவிழுதல் உஷ்ணத்தால் கண் வலிக்குதல், கண்ணில் சதா நீர்வடிந்து கொண்டிருத்தல் போன்ற கண் சம்பந்தப்பட்ட அநேக வியாதிகளை காளான் குணப்படுத்துகிறது. ஆனால் இதை அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. அதனால் மலட்டுத்தன்மையும், பாரிச வாதமும் ஏற்பட்டுவிடும்.

செம்மண் பூமியில் மின்னல் வெட்டுவதால் முளைக்கும் காளானே சுத்தமான நல்ல காளானாகும். அதுவே தூய வெண்மையாக இருக்கும். செயற்கைக் காளான்கள் இப்போது கடைகளில் விற்பனையாகின்றன. அது அவ்வளவு நல்லதா என்பது சந்தேகமே. மோசமான காளான்களை உண்ணு வதால் இரத்தம் கெட்டுவிடும். கிட்னிக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு விடும். அதனால் உள்உறுப்புகள் பாதிப்படைந்து விடும்.

இறைவன் இவ்வுலகத்தை பல்வேறு வளங்களின் உறை விடமாக உருவாக்கியுள்ளான். இவற்றில் காளான் முக்கிய மானவை. காளான் ஒரு சுவை மிக்க உணவுப் பொருளாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது அசைவம் உண்ணாதவர்களுக்கு சிறந்த தாவரம். இந்தியாவைத் தவிர மற்ற நாடுகளில் காளான்

உற்பத்தி ஒரு வளம் கொழிக்கும் தொழிலாக வளர்ந்து வருகிறது. காளான் உற்பத்தி செய்வது மிகவும் சுலபமானது. சிக்கனமானது. மற்றும் அதிக இடம் தேவைப்படாது. நமது உணவும் நல்ல ஊட்டச்சத்தாக திகழும். அதிக செலவு இல்லாமலேயே வளர்க்கக் கூடிய தன்மை உடையதால் இதை சிறுவர்கள் கூட உற்பத்தி செய்யலாம்.

காளானில் இருக்கும் சத்துப் பொருள்கள் மற்ற காய்கறி களில் இருக்கும் சத்துப் பொருள்களை விட மிக அதிகம்.

மற்ற தாவரங்களை ஒப்பிடும்போது முட்டைகோசை விட இரண்டு மடங்கு அதிகம் சத்துள்ளது. கேரட், ஆரஞ்சு பழத்தை விட நான்கு மடங்கும், ஆப்பிளை விட 12 மடங்கும் அதிக சத்துள்ளது. மேலும் இது எளிதாகவும், குறைந்த செலவிலும், மிகக் குறைந்த இடத்திலும் வளரக்கூடிய ஒரு தாவரம். வீட்டிலேயே ஒரு ஒரத்தில் மூலையில், நிழலான இடத்தில் இதனை ஒரு பொழுதுபோக்கு போல் வளர்க்கலாம்.

காளான் உணவுப் பொருளாக மட்டுமின்றி நமக்கு மிகச் சிறிய அரிய மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது. காளானில் சில முக்கிய அமினோ அமிலம் அடங்கியுள்ளது. லீயுசி—லும், லைசிலும் இந்த இரண்டும் மற்ற தாவர இனங்களில் மிக மிக அரிதாகவும், குறைவாகவும் உள்ளது. நமது உடம்பில் உற்பத்திய செய்யமுடியாதது அமினோ அமிலம். ஆனால் பல வகைகளில் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவுகிறது. இந்த இரண்டு அமிலங்களைத் தவிர மற்ற அமிலங்களை நமது உடம்புதானே உற்பத்தி செய்து கொள்ளும்.

மேலும் காளானில் மிகமிகக் குறைந்த அளவு கொழுப்புச் சத்து இருப்பதாலும் கார்போ ஹைட்ரேட் அளவு குறைவாக உள்ளதாலும் இது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஒரு சிறந்த மற்றும் பத்திய உணவுத் தாவரம். ஏனெனில் கொழுப்பும், கார்போ ஹைட்ரேட்டும் தான், நமது உடம்பில் சர்க்கரை ஆக்கப்படுகிறது. இந்த இரண்டின் அளவும் மிகக் குறைந்து புரதச் சத்து அதிகம் உள்ளதால் சர்க்கரை நோயாளிகள் இதை தைரியமாக உண்ணலாம்.

மேலும் இருதய நோயாளிகள் உட்கொள்ளும் டைகாக்சின், லேசிக்ஸ் போன்ற மருந்துகளால் உடலில் பொட்டாஷியமும், பாஸ்பரசும் அதிகமாக உடம்பிலிருந்து வெளியேற்றப்படும். டைகாக்ஸின் உட்கொள்பவர்களுக்கு பொட்டாஸியம் அவசியம். இவை இரண்டும் காளானில் அதிக அளவில் இருப்பதால் (இளநீர் தண்ணீரைவிட) இருதய நோயாளிகளுக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாக காளான் பயன்படுகிறது.

எல்லா காளான்களும் விஷக்காளான்கள் அல்ல. உலக நாடுகளில் இயற்கையாக தோன்றும் காளான்களில் கிட்டத்தட்ட 10,000 வகைகள் உணவாக பயன்படுவதற்கு ஏற்றவை. அவற்றில் சுமார் 70 வகைகள் செயற்கை முறையில் வளர்க்க ஏற்றவை. இந்தியாவில் பொதுவாக 3வகை உணவுக் காளான்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

27. எள்

நல்லெண்ணை உபயோகிக்காத வீடுகள் இல்லை எனலாம். எள்ளெண்ணையை நல்லெண்ணை என்று சொல் வதற்கு அதனால் பெறப்படும் பிரயோஜனங்களேயாகும். மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த எள்ளையும், பேரீச்சம் பழத்தையும் ஒரு தட்டில் வைத்து ஒரு சமயம் ஹலரத் ஸஃதுப்னு மஆத் (ரலி) அவர்கள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களின் முன்னால் வைத்தார்கள். அப்போது அதிலிருந்து கொஞ்சம் எடுத்து உண்ட பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் ஸஃது (ரலி) அவர்களுக்காக துஆவும் செய்தார்கள். *– திப்புன்னபவி*

253. தொண்டை வறட்சி நீங்கிட

எள் சாப்பிட்டால் வறட்சி, கரகரப்பு நீங்கி விடும். குரல் இனிமையாக இருக்கும். (254) எள்ளுடன் கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் இரைப்பை சுறுசுறுப்படையும். (255) நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி பலம் பெறும், மேனி மினுமினுப்பாக

பொருளடக்கம்

இருக்கும். (256) முடி கருப்பாகவும் நீளமாகவும் வளர்ச்சி அடையும். (257) நல்லெண்ணையை உணவில் ஊற்றிச் சாப்பிட்டால் குடல் புண்களை ஆற்றும். உடல் உஷ்ணத்தை தணித்து விடும். (258) கர்ப்பம் தரிக்காதிருக்க என் கைக்கண்ட மருந்தாகும். உடலுறவு கொண்ட பின்பு அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றில் எள்ளும் சர்க்கரையும் சேர்த்து (எள்ளுருண்டை) சாப்பிட்டால் கர்ப்பறையில் சேர்ந்துள்ள விந்தின் ஜீவ அணுக்களை கலைத்து விடும். அதனால் கருத்தரிக்க மாட்டாது. மேலும் உடலுறவு கொள்ளும் போது ஆண் உறுப்பில் நல்லெண்ணையைத் தடவிக் கொண்டு உறவு கொண்டாலும் கருத்தரிக்காது.

28. திராட்சைப்பழம்

பழங்களிலேயே மிகச்சிறந்த பழம் பேரீச்சம்பழம், திராட்சைப்பழம், அத்திப்பழம் ஆகிய இம்மூன்று பழங்களாகும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறினார்கள். திராட்சைப்பழத்தை அவர்கள் மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிட்டதாக அபூநயீம் அவர்கள் தமது வைத்திய நூலில் கூறுகிறார். உடலுக்கு பலமும், ஆரோக்கியமும் தரக்கூடிய திராட்சைப் பழத்தை பறித்தவுடன் சாப்பிடுவதை விட இரண்டு, மூன்று நாட்களுக்கு பின்பு சாப்பிடுவதே நல்லது. வெள்ளை, சிகப்பு, கருப்பு என்று மூன்று நிறங்களில் திராட்சைப்பழம் விளைகிறது. இதில் சதைப்பிடிப்புள்ள வெள்ளை நிறப்பழம் மிகவும் நல்லது.

259. இரத்தம் சுத்தியாக

திராட்சைப்பழம் சாப்பிடுவதால் இரத்தம் சுத்தமாகும். உடலில் பலமும் தைரியமும் ஏற்படும். உடலில் சதைப்பிடிப்பு உண்டாகும். பித்தக்கோளாறுகளைப் போக்கி விடும். ஹஸரத் இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் "திராட்சைப் பழத்தை உண்ணுங்கள். அதன் கொட்டையை வீசி எறிந்து விடுங்கள்.

ஏனெனில் திராட்சைப்பழம் (ஷிஃபா) நோய் நிவாரணியாகும். அதன் கொட்டை நோயாகும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் அருளியதாக அறிவிக்கிறார்கள்.

— திப்புன்னபவி

260. அழகான தோற்றத்திற்கு

உலர்ந்த திராட்சை அதிகமான நோய்களை நீக்கும் சிறந்த மருந்தும் உயர்ந்த உணவுப் பொருளுமாகும். ஒரு சமயம் உலர்ந்த திராட்சையை பெருமானார் (ஸல்) அவர்களுக்கு அன்பளிப்பாக வழங்கப்பட்டு அது அவர்கள் முன்னால் வைக்கப்பட்டது. அப்போது அவர்கள் சஹாபாப் பெருமக்களிடம் "இதைச் சாப்பிடுங்கள். இது கோபத்தைத் தணித்து விடும். கபத்தை வெளியேற்றி விடும். நல்ல நிறத்தை உண்டு பண்ணி அழகான தோற்றத்தை தரும். வாய் நாற்றத்தை போக்கும்; நரம்புத் தளர்ச்சியை நீக்கி பலப் படுத்தும்" என்று கூறினார்கள் என தமீமுத்தாரமீ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

261. எந்தத் தீங்கும் இல்லாதிருக்க

தினமும் 21 உலர்ந்த திராட்சைப் பழத்தை உண்டு வந்தால் உடலில் எந்த தீங்குகளும் ஏற்படமாட்டாது. மேலும் எந்த நோய்களும் அண்டாது என்று ஹலரத் அலீ (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (262) உலர்ந்த திராட்சைகளை விதையோடு சாப்பிட்டால் இரைப்பை, ஈரல், கல்லீரல் ஆகிய உள்ளுறுப்புகளுக்கு மிகவும் நல்லது என்றும் அவற்றின் தீங்குகளை நீக்கிவிடும் என்றும் நுஜ்ஹத்துல் மஜாலிஸ் எனும் நூலில் குறிப்பிடப்படுகிறது.

263. ஷைத்தான் அணுகாதிருக்க

திராட்சை மற்றும் உலர்ந்த திராட்சையை உண்ணுவதால் ஷைத்தான் கோபப்பட்டு விரண்டோடுகிறான் என்று ஷிர்அத்துல் இஸ்லாம் என்ற நூலில் எழுதப்பட்டுள்ளது. (264) உலர்ந்த திராட்சையை உண்டுவந்தால் இளைத்து

எலும்பும் தோலுமாக உள்ள உடலில் சதைப்பிடிப்பு உண்டாகும்.

— நுஜ்ஹத்

29. பழரசம்

பழங்கள் மனித உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும், பலத்தையும் கொடுக்கின்றன. அவ்வாறே நோய்களை நீக்கவும், நோய்கள் அணுகாது தடுக்கவும் செய்கின்றன. ஆதலால்தான் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் பழங்களை விரும்பி புசித்திருக்கிறார்கள். அதிலும் குறிப்பாக பேரீச்சம் பழம், மாதுளை, திராட்சை, உலர்ந்த திராட்சை, அத்திப்பழம் இவைகளை அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் ஆசையோடு சாப்பிட்டிருக்கிறார்கள். (அவை பற்றி இந்நூலில் ஆங்காங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன) அவ்வாறே பழ ஜூஸ்களையும் பழங் களையும் ஓரிரு நாட்கள் ஊற வைத்து அதன் நீரையும் விரும்பி சாப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

265. உடல் பலத்திற்கு

அன்னை ஆயிஷா சித்தீக்கா (ரலி) அவர்கள் "நாங்கள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுக்காக காலையில் பழங்களைப் பிழிந்து ஜூஸ் செய்து வைப்போம். அதை மாலையில் அவர்கள் சாப்பிடுவார்கள். அவ்வாறே மாலையில் ஜூஸ் செய்து வைப்போம். அதை அவர்கள் காலையில் சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு தடவையும் காலையிலும், மாலையிலும் பழங்களை பிழிந்த பாத்திரத்தை அவசியம் கழுவி வைப்போம்" என்று கூறினார்கள்.

இம்முறைப் பிரகாரம் பழரசம் சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்ல வலுவைத் தரும். மேலும், ஒரு தடவை ஜூஸ் பிழிந்து விட்டப் பாத்திரத்தைக் கழுவிய பின்புதான் அடுத்த தடவை ஜூஸ் பிழிய வேண்டும். அதுவே சுகாதாரமாகும். கழுவாமல்

வைத்திருந்தால் பழங்களிலுள்ள சர்க்கரையின் காரணம் ஈ, எறும்பு மற்றும் காற்றிலுள்ள கிருமிகள் வேகமாக அந்தப் பாத்திரத்தை தொடுகின்றன. அதனால் சுகாதாரக் கேடுகள் ஏற்பட்டு நோய் நொடிகள் விளைகின்றன.

266. உள் உறுப்புக்கள் கெடாதிருக்க

உலர்ந்த திராட்சைப் பழத்தை தண்ணீரில் ஊறவைத்து அன்றோ, மறுநாளோ தாமும் அருந்துவார்கள். சஹாபாக்களையும் அவ்வாறே அருந்தச் சொல்வார்கள் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் என்று இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். இதனால் உடலுக்கு நன்கு சக்தி கிடைக்கும். அதே சமயத்தில் புளிப்புத் தன்மை ஏற்பட்டு போதை உண்டாகும் வகையில் ஊறவைத்து சாப்பிடுவதை தடுக்கிறார்கள். மேலும் போதை தரும் பொருள் எல்லாமே, அது கொஞ்சமோ, அதிகமோ எப்படி இருப்பினும் ஹாராமாகும் என்று கூறுகிறார்கள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள். போதைப் பொருள் உண்ணுவதால் மனித உடலில் உள்ளுறுப்புகள் மிகவிரைவில் கெட்டுவிடுகின்றன என்பது இன்றைய உலகின் முடிவான தீர்ப்பாகும்.

பேரீச்சம்பழத்தையும், உலர்ந்த திராட்சைப்பழத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஊறவைத்துச் சாப்பிட வேண்டாம் என்று தடுத்திருக்கிறார்கள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள். அவ்வாறே புளித்த பழங்கள் எதையும் சாப்பிட வேண்டாம்; அதனால் மறதி உண்டாகும்; நினைவாற்றல் மங்கிவிடும் என்றும் கூறுகிறார்கள். பொதுவாக இன்று பழஜூஸ்களில் ஐஸ் போடப்படுகிறது. அது குடிப்பதற்கு வேண்டுமானால் குளிர்ச்சியாகவும், ருசியாகவும் தோன்றலாம். ஆனால் அது உடலுக்கு பெரும தீங்கு தரக்கூடியதாகும். அவ்வாறே ஃபிரிஜில் வைத்து குளிர்ச்சியாக்கப்பட்டு சாப்பிடும் பொருட்களால் பல நோய்கள் விளைகின்றன என்று மேலை நாட்டு மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

30. சிர்க்கா

இறைவா! சிர்க்காவில் பரக்கத்துச் செய், ஏனெனில் இது எனக்கு முன்பு வாழ்ந்த நபிமார்களின் சிறந்த ஆணமாகும் என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்களால் பிரார்த்தித்துச் சிறப்பிக்கப்பட்ட இதை காடி என்றும் கூறுவார்கள். உணவிற்கு ருசியை கொடுத்து இன்னும் உண்ண வேண்டும் என்று தூண்டுவதில் நிகரற்ற உணவுப் பொருளாகும். பல மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட இதை இரண்டு விதமாக தயாரிக்கலாம். பனை, தென்னை, ஈச்சை போன்ற மரங்கள், கனிவர்க்கங்கள், கிழங்கு வகைகள் மூலமாக தயாரிக்கப் படுவது ஒரு வகை. இதை உபயோகிக்க வேண்டும். அமிலங்கள் மூலமாக தயாரிக்கப்படுவது இனியொரு வகை. இதை உபயோகிப்பது நல்லதல்ல.

267. நல்ல ஆணம்

சிர்க்கா முதல் தரமான ஆணம் (சால்னா) ஆகும் என்று சொன்ன நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் அதில் கீரை காய்கறி மற்றும் கிழங்குகளை சேர்த்து சமைக்கப்பட்டதை உண்டிருக்கிறார்கள் என்று ஜாபிர் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (268) எவ்வளவு கனமான உணவானாலும் அதில் சிர்க்கா சேர்க்கப்பட்டால் அந்த உணவால் விளையும் விபரீதங்களைத் தடுத்து விடுவதோடு, அதை நன்கு ஜீரணிக்கச் செய்து விடும். மேலும் வாத ரோகங்கள் மற்றும் கபம் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளை சிர்க்கா நீக்கிவிடும்.

269. ஏழ்மை ஏற்படாது.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சிர்க்கா இருப்பது மிகவும் அவசியமும் நல்லதுமாகும். ஏனெனில் சிர்க்கா இருக்கும் வீட்டில் ஏழ்மை இராது என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (270) மண்ணீரலில் உண்டாகும் வலியை சிர்க்கா குணப்படுத்தி விடும் என்று ஹலரத்

உதுமான் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (271) கருந்தேளைக் கரித்து சாம்பலாக்கி அதை சிர்க்காவில் குழைத்து குஷ்ட ரோகத்தில் தடவி வந்தால் குஷ்டம் நீங்கி விடும் என்றும், அவ்வாறே சுரைக்காயை சின்னச் சின்னதாக வெட்டி வெயிலில் காய வைத்து நெருப்பில் கரித்துத் தூளாக்கி சிர்க்காவில் குழைத்து குஷ்டரோகத்தில் தடவி வந்தாலும் குஷ்டம் நீங்கிவிடும் என்றும் நுஜ்ஹத்துல் மஜாலிஸில் கூறுகிறார்கள்.

272. வயிற்றுக் கோளாறுகள் நீங்க

ஆயிரக்கணக்கான வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்கு வதிலும், இரைப்பையை சுத்தப்படுத்தி வலுவூட்டி, ஜீரண சக்தியை விரைவில் ஏற்படுத்துவதில் சிர்க்கா வல்லதாகும். குறிப்பாக மழைக்காலத்திலும், குளிர்காலத்திலும் நல்ல பலனைத்தரும். (273) கருஞ்சீரகத்தைத் தட்டி சிர்க்காவில் கலந்து தேமல், கருந்தேமல், படர்தாமரை, ஊறல் போன்ற தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளில் தேய்த்து வந்தால் அவை குணமாகி விடும்.

274. ஆறாத புண்கள் ஆற

சிர்க்காவை பஞ்சு அல்லது துணியில் நன்கு நனைத்து ஆறாத புண்கள் நீண்ட நாட்களாக உள்ள புண்கள், புரையோடிய புண்களில் கட்டினால் வேதனை, வலி, வீக்கம் நீங்கி விரைவில் புண்கள் ஆறிவிடும். புண்களில் இருந்து இரத்தம் வடிந்து கொண்டிருந்தாலும் அல்லது சிறுமூக்கு உடைந்து இரத்தம் வடிந்தாலும் சிர்க்காவை தடவினால் இரத்தம் வடிவது நின்று விடும்.

275. காலரா தாக்காதிருக்க

காலரா காலத்தில் சிர்க்காவை அதிகம் உபயோகிப்பது நல்லது. அதனால் காலராவின் வேகம் குறைந்துவிடுவதோடு அடுத்தவரையும் தாக்காது. (276) பாலில் இதைக் கலந்து

குடித்தால் வயிற்றுப்போக்கு உடனே நின்று விடும். (277) ஊறுகாய்களில் இதை ஊற்றினால் அது சுவையாகவும், கெடாமலும் இருக்கும்.

ஒரு தடவை நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தமதில்லத்தாரிடம் உண்ண ஏதேனும் உணவு உண்டா என்று வினவினார்கள். அப்போது சிர்க்காவைத் தவிர்த்து ஒன்று மில்லை என்று சொன்னார்கள் வீட்டார்கள். உடனே அதைக் கொண்டு வரச்சொல்லி கொஞ்சம் குடித்து விட்டு ஆணத்தில் நல்ல ஆணம் சிர்க்காவாகும் என்று இரண்டு தடவை சொன்னார்கள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் என்று ஜாபிர் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள் (முஸ்லிம்.)

எப்போதும் சாதாரண உணவையே விரும்பி உண்ணுவதும், எதையும் குறை சொல்லாமல் எது கிடைக்கிறதோ அதுவே அப்போது அல்லாஹ் தனக்கு வழங்கிய ரிஜ்க் என்று அதை ஏற்றுக் கொள்ளும் பழக்கமும் பெருமானார் (ஸல்) அவர்களுடைய அரிய பண்புகளாகும். இந்த நற்பண்புகளாலும் நோய்கள் அண்டுவதில்லை என்பது உண்மையாகும்.

278. பல்வலி நீங்க

உணவில் சிர்க்காவை உபயோகித்து வந்தால் வயோதிகம் ஏற்படாது. (279) சிர்க்காவில் வாய்கொப்பளித் தால் பல்வலி நீங்கிவிடும். பல் எகிறுகளின் வீக்கம் வற்றிவிடும். மேலும் பற்களின் ஆட்டம் நின்று உறுதிப்படும். (280) இதை தெளிக்கப்படும் இடத்தை விட்டு பாம்பு, தேள், ஈ, கொசு போன்றவை ஓடிவிடும். பல்வேறு நோய்களின் நிவாரணியாக உள்ள சிர்க்காவை உண்ணுகின்றவர்களுக்கு அவர் அதை உண்டு முடிக்கும் வரை இரண்டு மலக்குகள் அவரின் பாவங்ககளை மன்னிக்குமாறு அல்லாஹ்விடம் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்றும் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

31. கஸ்தூரி

இந்த உலகில் எனக்கு மிகவும் விருப்பமான பொருள் மூன்று; அதில் ஒன்று நறுமணம் என்று சொன்ன நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் பொதுவாக நறுமணப் பொருட்களில் கஸ்தூரியை பிரியமாக உபயோகிப்பார்கள். அவர்களுடைய மேனியே பரிமளமும், அம்பரும், கஸ்தூரியும் வீசும் அற்புத மேனியாகும். அவர்களைத் தொட்டுவிட்டால் மூன்று நாட்களுக்கு அந்தக் கரத்தில் கஸ்தூரி மணம் வீசும் என்று அபூஸயீதுல் குத்ரி (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

சொர்க்கலோகத்தில் எங்கு திரும்பினாலும் கஸ்தூரி மணமே கமழ்ந்து கொண்டிருக்கும். சொர்க்க வாசிகளுக்கு மல ஜலப்பாதைகள் அடைக்கப்பட்டு விடும். அதனால் அங்கு யாரும் மலஜலம் கழிக்கமாட்டார்கள். அவர்கள் உண்ணும் உணவுகளின் கழிவுகளெல்லாம் வியர்வையாக மாற்றப்படும். அது கஸ்தூரி மணம் வீசும் என்று ஹதீதுகளில் காணப்படுகிறது.

281. மூளை பலம் பெற

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களின் கஸ்தூரி மணம் வீசும் வியர்வையை எப்படியும் வடித்தெடுத்து வைக்க வேண்டுமென வெகு நாட்களாக நான் விரும்பினேன். ஒரு நாள் எனது மடியில் படுத்து அயர்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருந்த நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுடைய முபாரக்கான முகத்தில் முத்துக்கள் போன்ற வியர்வைத் துளிகள் நின்றன. உடனே அதை வடித்தெடுத்து ஒரு பாட்டிலில் விட்டு வைத்துக் கொண்டேன். அதற்கு பின்பு திருமண இல்லங்களுக்கு நான் செல்லும்போது அந்தப்பாட்டிலையும் எடுத்துச் சென்று மணப் பெண்ணின் மேனியில் ஊசியால் தொட்டு தடவிவிடுவேன். அதனால் அந்த மணக்கூடமே கஸ்தூரி மணம் கமழும் என்று ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். பொதுவாக கஸ்தூரி

மூளை பலத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் நல்ல மருந்தாகும். இதை நுகர்ந்தால் தலைவலியும், ஜலதோஷமும் நீங்கி விடும்.

282. மரத்த நிலை நீங்க

சில நேரங்களில் இரத்த ஓட்டக் குறைவால் உடல் மரத்து விடும். அப்போதும் அந்த இடத்தில் கஸ்தூரியை கொஞ்சம் தேய்த்து விட்டால் மரத்துவிட்ட நிலை நீங்கி விடும். (283) கஸ்தூரியை உபயோகிப்பது மற்றும் நுகர்வதால் நீர்த்துப் போன விந்து கட்டிப்பட்டு தாதுபலம் பெற்று நீண்ட நேர போக சுகம் பெறலாம். (284) மயக்கமுடையவருக்கு இதை நுகரச் செய்தால் உடனே மயக்கம் தெளிந்து எழுவார். இதயக் கோளாறுகளும் இதனால் நீங்கிவிடும். (285) விஷ பொருட்களை உண்டுவிட்டாலோ, விஷ ஜந்துக்கள் தீண்டி விட்டாலோ கஸ்தூரியை நீரில் கலந்து கொஞ்சம் குடித்தால் கடுமை குறைந்து விஷம் இறங்கிவிடும். மேலும் இதனால் உள்ளுறுப்புக்கள் பலம் பெறும்.

286. தலைவலி நீங்க

கஸ்தூரி குங்குமம் இரண்டையும் பாதித் துவரம் பருப்பளவு சமமாக எடுத்து கலந்து மூக்குப்பொடி உறிஞ்சுவது போல் உறிஞ்சினால் பல நாட்கள் தீராத்தலைவலியும் தீர்ந்து விடும். குளிர்ச்சியால் ஏற்பட்ட எந்தத் தலைவலியும் இதனால் நீங்கி விடும். பொதுவாக நறுமணம் பூசுவது ஒரு சுன்னத்தான செயலாகும். அதிலும் ஜும்ஆ தொழுகை போன்ற பொது ஜனங்கள் கூடும் இடங்களுக்குச் செல்லும் போது நறுமணம் பூசிக்கொண்டு செல்லுமாறு நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் வற்புறுத்துகிறார்கள்.

மனைவியரின் இல்லம் செல்லும்போது மாநபி (ஸல்) அவர்கள் நறுமணம் பூசிக்கொண்டு செல்வார்கள். அவ்வாறே மனைவியரும் நறுமணம் பூசியிருப்பதை விரும்புவார்கள். இது தம்பதியரிடையே அன்பையும் அரவணைப்பையும் வளர்க்க உதவும். அவ்வாறே பெண்கள் மாதத்தீட்டு முடிந்து

குளித்த பின்பு நறுமணம் பூசுவது அவர்களுடைய உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

32. ரோஜாப்பூ

ரோஜாவை மலர்களின் ராஜா என்பார்கள். இது நான் மிஃராஜ் பயணம் மேற்கொண்ட போது, என்னுடைய மேனியிலிருந்து வியர்வை வடிந்தது. அது பூமியில் பட்டது. அதுவே சிகப்பு ரோஜாவாக மலர்ந்தது. ஜிப்ரீல் (அலை) அவர்களுக்கு வடிந்த வியர்வையால் வெள்ளை நிற ரோஜா மலர்ந்தது. புராக்கிற்கு வடிந்த வியர்வையால் மஞ்சள் நிற ரோஜா மலர்ந்தது என்று மாநபி (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

— *கிதாபுல் பரக்கத்*

287. இரைப்பை வலுப்பெற

என்மேனியின் நறுமணத்தை விரும்புவோர் சிவப்பு நிற ரோஜாவை நுகரட்டும் என்று மொழிந்த நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களிடம் ஒரு நாள் சிலர் வருகை தந்து யாரசூலல்லாஹ்! வலுவிழந்து விட்டு இரைப்பை வலுப்பெற என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டார்கள். அப்போது ரோஜா பூவின் நீரைக் குடியுங்கள் என்றார்கள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள்.

நல்ல அழகும் நறுமணமும் கொண்ட ரோஜா நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு துணை செய்யும் மருந்து குணங்கள் மிகுந்த ஓர் அற்புதமாகும். இதன் நறுமணத்தை மலக்குகள் மிகவும் விரும்புகிறார்கள் என்று ஜாஃபர் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

288. குல்கந்து

நல்ல நிறமும், மலர்ந்து விரிந்த பெரிய தரமும் உள்ள ரோஜா பூக்களின் இதழ்களை ஆய்ந்து புழு பூச்சிகள் இருப்பின் அவற்றை நீக்கி சுத்தப்படுத்தி பின்பு ரோஜா

இதழ்களின் எடையைப் போன்று மூன்று மடங்கு எடை கற்கண்டு சேர்த்து இரண்டையும் சுத்தமான கல் உரலில் கொஞ்ச கொஞ்சமாக இட்டு இடிக்க வேண்டும். நன்கு இடித்து லேகிய பக்குவமான பின்பு வாயகன்ற கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் பாத்திரத்தில் இட்டு, அதில் மூன்றில் ஒரு பங்களவு சுத்தமான நல்ல தேன் உற்றி நன்றாக கிளறி விட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதுவே குல்கந்து. கடைகளில் விற்பதை வாங்குவதை விட நாமே தயாரித்துக் கொள்ளும்போது சுத்தமாகவும், விலை குறைவாகவும் இருக்கும். இன்னும் ருசி வேண்டுமெனில் கசகசாவை இளஞ்சூட்டில் லேசாக வறுத்து அதில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். உடல் போஷாக்கிற்கு உன்னதமான டானிக்காகும் இது. இதை உண்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. இரத்த விருத்தி ஏற்படும். உடல் நன்கு மினுமினுப்பாகவும், தளதள என்றும் இருக்கும்.

289. குங்குமப் பூ நிறத்தில் குழந்தை பிறக்க

கருத்தரித்த நான்காவது மாதம் முதல் ஒவ்வொரு நாளும் தூங்கப்போகும் முன்பு கொஞ்சம் ரோஜாப்பூ குல்கந்து சாப்பிட்டு பின்பு ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் நயம் குங்குமப்பூ கொஞ்சம் இட்டுக் கலக்கி குடித்து வந்தால் எந்தவிதமான சிரமமுமின்றி சுகப்பிரசவம் ஏற்படும். குழந்தையும் குங்குமப்பூ நிறத்தில் அழகாகவும், புஷ்டியாகவும் கொழுகொழு என்றுமிருக்கும். இம்முறைப்பிரகாரம் ஆண்கள் தொடர்ந்து ஏழு நாட்கள் சாப்பிட்டால் நல்ல முறையில் தாதுபுஷ்டி உண்டாகும்.

290. குன்மவலி குணமாக

குன்மம் மற்றும் உஷ்ணத்தால் வயிற்றுவலி ஏற்பட்டு துடிப்பார்கள் சிலர். இதற்கு ரோஜா மொக்கு சதகுப்பை இரண்டையும் சமஅளவு எடுத்து உரலில் இட்டு நன்றாக இடித்து, பின்பு 200 மில்லி சுடுநீரில் இதைக்கொட்டி மூடி வைத்து விட வேண்டும். மூன்று மணி நேரம் கழித்து இதை

வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு, பெரியவர்களுக்கு அரை அவுன்ஸ் வீதமும், சிறியவர்களுக்கு கால் அவுன்ஸ் வீதமும் மூன்று மணிநேரத்திற்கு ஒரு தடவை வீதம் கொடுத்து வந்தால் குணமாகிவிடும். (291) சிகப்பு ரோஜாவை நுகர்ந்தால் உள் உறுப்புக்கள் பலம்பெறும். உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் தலைவலி குணமாகிவிடும். சிறுமூக்கு உடைந்து இரத்தம் கொட்டுவதும் நின்றுவிடும்.

292. இரத்த விருத்திக்கு

ரோஜாப்பூ நீரை (சர்பத்தை) அருந்துவதால் இரைப்பை பலப்படும்; நல்ல ஜீரண சக்தி ஏற்படும் என்று அரபிய மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். அதனால் தாகம் நீங்குவதோடு உடல் உஷ்ணம் தணிந்துவிடும். களைப்பு நீங்கிவிடும். குரல் இனிமை பெறும். உள்ளுறுப்புக்களெல்லாம் பலம் பெறும். பட்டுப்போன்று மேனி அழகு பெறும். இரத்தவிருத்திக்கு பயனுள்ள எளிய டானிக்காகும்.

ரோஜாப்பூ சர்பத் தயாரிப்பது எப்படியெனில் பெரிய பெரிய இதழ்களுள்ள ரோஜா மலர்களை ஆய்ந்து சுத்தப்படுத்தி முக்கால் கிலோ அளவுள்ள இதழ்களை ஒரு லிட்டர் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு நன்றாக கிளறி விட வேண்டும். பின்பு அதை அப்படியே மூடி வைத்து 12 மணி நேரம் கழித்து அதைத்திறந்து அந்த ரோஜா இதழ்களை கைகளால் நன்கு பிசைந்து விடவேண்டும். பின்பு குழம்பு போல் ஆகிவிட்ட இதை வேறொரு பாத்திரத்தில் 700 கிராம் சர்க்கரையை 300 கிராம் நீரில் இட்டு நன்றாக காய்ச்சி பாகு போன்று பதம் வரும்போது முன்பு தயார் செய்து வைத்திருக்கும் ரோஜா இதழ் நீரை அதில் ஊற்றிக் காய்ச்ச வேண்டும். அது தேன் பதத்திற்கு வந்ததும் அதனுடன் மூன்று அவுன்ஸ் பன்னீரை கலந்து பின்பு இறக்கி வைத்து ஆறிய பின்பு கண்ணாடி புட்டிக்குள் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டால் இதுவே ரோஜாப்பூ சர்பத்தாகும். இதை ஆறிய பசும்பாலிலோ தண்ணீரிலோ கலந்து சாப்பிடலாம்.

33. அரிசி

எல்லோருடைய உடல் வாகுக்கும் ஏற்ற உணவு என்பதால் அரிசி உணவை எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடுகிறார்கள். அதனால் எந்தத் தீங்கும் ஏற்படமாட்டாது. அது நோயைத் தராத நல்ல உணவு என்பதை பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள். "பூமியில் முளைக்கும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் நோய், நிவாரணம் எனும் இரு குணங்கள் இருக்கின்றன; அரிசியைத் தவிர்த்து. அதில் நிவாரணம் மட்டுமே உண்டு. நோய் இல்லை" எனும் அருள்வாக்கின் மூலம் அறிவிக்கிறார்கள்.

– ஹலரத் அலீ (ரலி)

293. நற்குணம் பிறக்க

நீங்கள் உண்ணும் உணவுகளில் தலைசிறந்தது இறைச்சியாகும். அடுத்தது அரிசியாகும் என்றும், அரிசி உண்டால் நற்குணம் மட்டுமே பிறக்கும். துற்குணம் பிறக்காது என்றும், (294) அரிசி உணவு பொதுவாக உடலுக்கு பலத்தையும், இரக்க குணத்தையும் ஏற்படுத்துகிறது என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

295. இந்திரிய உற்பத்திக்கு

அரிசி உணவு இந்திரியத்தை நிறைய உற்பத்தி செய்வதோடு அதை கட்டுப்படுத்தி அதிக நேர தாம்பத்திய சுகத்தைத்தரும். (296) அரிசியில் தண்ணீருக்குப் பகரமாக பாலூற்றிச் சமைத்து சர்க்கரை அல்லது கல்கண்டு சேர்த்து பாயாசமாக வைத்துச் சாப்பிட்டால் முகவீக்கம் மற்றும் ஒற்றைத் தலைவலி குணமாகிவிடும். மூன்று நாட்களுக்கு சாப்பிட வேண்டும். அரிசி உணவு பரக்கத் பெற்ற உணவாகும். ஆதலால் அதை விரும்பி உண்ணுங்கள் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

34. பருப்பு

297. மூளை வளர்ச்சிக்கு

பருப்பை உண்ணுங்கள்; அது பரக்கத் பெற்ற உணவாகும். அதனால் மூளை வளர்ச்சியடையும். இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது என்றும் 70 நபிமார்கள் பருப்பின் மூலம் பரக்கத் பெற்றிருக்கிறார்கள் அவர்களில் கடைசி (நபி) ஈசா (அலை) அவர்களாவார்கள் என்றும் அதனால் கண்வலி வராது என்றும் பெருமை எனும் கெட்ட குணம் பருப்பால் நீங்கி விடும் என்றும் நபிகள் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (298) பருப்பை அதிகம் உண்டால் பார்வை மங்கிவிடும். பருப்பைத் தட்டி அம்மை புண்களுக்கு வைத்தால் அது ஆறிவிடும்.

35. மீன்

செத்து விட்ட உயிரினங்களைச் சாப்பிடுவது ஹராமாகும். ஆனால் மீன், வெட்டுக்கிளி இந்த இரண்டையும் செத்து விட்ட பின்பும் சாப்பிடலாம். அவ்வாறே இரத்தம் சாப்பிடுவது ஹாராம். ஆனால் ஈரல் மண்ணீரல் இந்த இரண்டும் இரத்தம் தான் என்றாலும் இவற்றைச் சாப்பிடலாம் என்பதை "இறந்து விட்ட இரண்டு வஸ்துக்களையும், இரண்டு இரத்தத்தையும் சாப்பிடுவதை நமக்கு ஹலாலாக்கப் பட்டிருக்கிறது, இரண்டு இரத்தம் என்பது ஈரலும், மண்ணீரலு மாகும். இறந்து விட்ட இரண்டு பொருள் என்பது மீனும் வெட்டுக்கிளியுமாகும்" என்று பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக ஹலரத் இப்னு உமர் (ரலி) அவர்கள் அறிவிக்கிறார்கள்.

299. உடல் கொழுத்திட

மீனை உண்டுவந்தால் உடல் கொழுத்துப் பெருத்து விடும். பொரித்த மீனை தின்று வந்தால் விந்து கெட்டிப்பட்டு தாது சக்தியை நிறைவாகப் பெறலாம். ஆனால் விரைவில் ஜீரணமேற்படாமல் தாமதமாகவே ஏற்படும். சேறும் சகதியும் உள்ள குட்டைகளிலுள்ள மீனை உண்ணுவது நல்லதல்ல. அதனால் உடல் கெட்டுவிடும். உப்பில்லாத நல்ல தண்ணீரிலுள்ள மீனே மிகவும் நல்லது. (300) கருவாடு சூடானது. அதை அதிகம் உண்டால் அரிப்பும், சொறி சிரங்கும் ஏற்படும். அதிகம் முள் உள்ள மீனை உண்ணக்கூடாது.

36. கரும்பு

கரும்பு சாப்பிடுங்கள்; அது வயிறு நிறைய உண்டவனுக்கு ஜீரணத்தை கொடுக்கும்! பசித்தவனுக்கு வயிறை நிரப்பும் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (301) கரும்பு தாம்பத்திய சுகத்திற்கு நல்லது; நெஞ்சுவலிக்கும் நல்லது. மேலும் அதனால் இருமல் மற்றும் வயிற்றுக்கோளாறுகள் நீங்கிவிடும். ஆனால் அதனால் சிறுநீர் அதிகம் போகும் என்று கிதாபுல் பரக்கத் எனும் நூலில் கூறுகிறார்கள். (302) மருந்தே இல்லாதவருக்கும் திராட்சை, கரும்பு, ஒட்டகைப்பால் ஆகிய மூன்று மருந்துகள் போதும். எல்லா நோய்களையும் இவை நீக்கிவிடும் என்று இமாம் ஷாபிஈ (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

37. குங்குமப்பூ

தங்கம், பட்டு ஆண்களுக்கு ஹராமாக்கப்பட்டிருப்பது போன்று குங்குமத்தால் சாயமிடப்பட்ட ஆடைகளையும் ஆண்களுக்கு அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் ஹராமாக்கி

உள்ளார்கள் என்று இப்னு உமர் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

303. குங்கும நிறத்தில் குழந்தை பிறந்திட

கருத்தரித்த நான்காவது மாதத்திலிருந்து இரவில் தூங்கப்போகும்போது ரோஜாப்பூ குல்கந்து கொஞ்சம் சாப்பிட்ட பின்பு ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் நயம் குங்குமப்பூ கொஞ்சம் இட்டு கலக்கி சிறிது நேரம் கழித்து சாப்பிட்டு உறங்க வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் எந்தவிதமான இடையூறுகளுமின்றி சுகப்பிரசவம் ஏற்படுவதோடு குழந்தையும் குங்குமப்பூ நிறத்தில் அழகாகவும் புஷ்டியாகவும் கொழுகொழு என்றும் இருக்கும். கண்ட கண்ட டானிக்குகளையும் மருந்துகளையும் சாப்பிட்டு உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்வதோடு பணச் செலவுகளையும் ஏராளமாகச் செய்து சிரமப்படுவதை விட இது அற்புதமும் ஆரோக்கியமும் நிறைந்த கைகண்ட மருத்துவக் குறிப்பாகும். இதேமுறைப் பிரகாரம் ஏழுநாட்களுக்கு ஆண்கள் சாப்பிட்டால் நல்ல வண்ணமாக தாது புஷ்டி உண்டாகும்.

304. உயிருக்கு பலம்

உண்ணும் மருந்துகளும், உணவுகளும் உடலுக்கு பலத்தையும் பாதுகாப்பையும் தருகிறது. அவ்வாறே உயிருக்கு பலத்தையும் பாதுகாப்பையும் தருவது குங்குமப்பூவாகும். (305) இதயம், இரைப்பை, கிட்னி போன்ற உள்ளுறுப்பு களுக்கு குங்குமப்பூ நல்ல பலத்தைத் தருகிறது, மேலும் பார்வையைக் கூர்மையாக்குகிறது. (306) இதைப்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நிறம் அழகு பெறும். நினைவாற்றல் பெருகும். கவலைகள் நீங்கி மனமகிழ்ச்சி ஏற்படும். (307) குங்குமப்பூவை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தலைவலி ஏற்படாது. எந்தவிதமான தலைவலியாக இருந்தாலும் அது நீங்கி விடும்.

308. ஜலதோஷம் பறந்திட

குங்குமப்பூவை நெருப்பில் இட்டு புகைபிடித்தால் ஜலதோஷம் பறந்துவிடும் என்று மருத்துவ மாமேதை டாக்டர் ஜாலினூஸ் கூறுகிறார். ஆனால் இது பசியைப் போக்கி விடும் என்றும் அவர் கூறுகிறார். (309) இதைத்தட்டி நன்கு தூளாக்கி கண்ணில் சுர்மா இடுவது போன்று இட்டு வந்தால் கண்ணில் படர்ந்துள்ள வெள்ளை நீங்கி விடும். (310) சிலர் சிறுநீர் வராமல் அடைத்துக் கொண்டு படாதபாடு படுவார்கள். அவர்கள் உடனே குங்குமப்பூவை தட்டி தூளாக்கி தண்ணீரில் குழைத்து வெட்கஸ்தலத்தில் தடவி வந்தால் உடனே சிறுநீர் வெளியேறிவிடும். (311) தூக்கமே வராமல் கஷ்டப்படுவோர் குங்குமப்பூவை தண்ணீரில் இட்டு நெருப்பில் கொதிக்க வைத்து பின்பு அதை தலை உச்சியில் நன்கு தடவி விட்டால் அப்படியே தூங்கி விடுவார்கள்.

38. இலந்தைப்பழம்

சொர்க்கத்திலிருந்து பூமிக்கு இறங்கிய ஆதம் நபி (அலை) அவர்கள் இந்த பூமியில் உண்ட முதல் பழம் இலந்தைப்பழம் என்று ஹலரத் இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (312) தலைவலி, ஒற்றைத் தலைவலி, நெஞ்சுவலி, [illegible] கோளாறு மற்றும் இரு[illegible] வரட்டு இருமல் ஆகிய நோய்களை நீக்குவதில் இலந்தைப்பழம் நிகரற்றதாகும். (313) பழுத்தப்பழம் உடலை பலப்படுத்தும். இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தும், [illegible] எரிச்சலைப் போக்கும். அம்மை நோயாளிகள் இலந்தைப் பழம் சாப்பிட்டால் நோயின் வேகம் தணிந்து விரைவில் குணமாகிவிடும்.

39. மண்

சில குழந்தைகள் மண்ணைத் தின்பார்கள். அவ்வாறே கர்ப்பிணிப் பெண்களில் அதிகமானோர் மண், செங்கல், காவிக்கல் போன்றவற்றை வெல்லக்கட்டி போன்று விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். ஆனால் இவை உடலை வெகுவாக பாதித்து விடுவதோடு வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்கு பெரும் பாதிப்பை கொடுத்து விடும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

314. வயிறு பெருத்து விடும்

ஒருநாள் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தமது துணைவியார் ஆயிஷாவிடம் "ஆயிஷா! மண்ணைத் தின்னாதே. அதனால் வயிறு பெருத்து விடும். உடல் நிறம் மஞ்சனித்து விடும். முக அழகு மங்கிவிடும்" என்று கூறி மண் தின்பதைத் தடுத்தார்கள். (315) மண், அல்லது கல்லால் தயாரிக்கப்பட்ட எந்தபொருளையும் உண்ணக்கூடாது. அதனால் இரைப்பைக் கெட்டு விடும். மேலும் நரம்புகள் விரைவில் பலஹீனமடைந்து விடும்.

316. பைத்தியம் ஏற்படும்

மண்தின்பது தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கு சமம் என்று சொல்லி மண்ணைத் தின்பது அறவே கூடாது என்று தடுத்தார்கள் தாஹா நபி (ஸல்) அவர்கள் என்று அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் தெரிவிக்கிறார்கள். அலீ (ரலி) அவர்கள் 1.நகத்தைப் பற்களால் கொரித்துக் கொண்டிருப்பது. 2.தாடியை அவ்வப்போது பிடுங்கிக் கொண்டிருப்பது, 3. மண் தின்பது ஆகிய மூன்று செயல்களால் பைத்தியம் ஏற்படும் என்று எச்சரிக்கிறார்கள்.

ஏன் மண் தின்பது கூடாது என்பதற்கான காரணத்தை இமாம் ஜஃபர் சாதிக் (ரலி) அவர்கள் தெரிவிக்கும்போது

"முதல் மனிதர் ஆதம் நபி (அலை) அவர்களை அல்லாஹ் மண்ணால்தான் படைத்தான். ஆதலால் அவருடைய சந்ததிகளுக்கு அதை ஹராமாக்கிவிட்டான் என்று கூறுகிறார்கள். வயிற்றில் மண் தங்கியிருக்கும் நிலையில் ஒருவன் இறந்து விட்டான் என்றால் அவனை முகம் குப்புற நரகில் அல்லாஹ் தள்ளுகிறான் என்றும் மது குடிப்பவனைப் போன்று மண் தின்பவனையும் நாளை மறுமையில் அல்லாஹ் வேதனை செய்வான் என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் அருளுகிறார்கள்.

317. மண்தின்பதை தடுத்திட

சீரகத்தை சிர்க்கா ஊற்றி அரைத்து உருண்டைகளாக்கி நிழலில் காயவைத்துக் கொண்டு, தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு குளிகை வீதம் உண்டு வந்தால் மண்தின்னும் ஆசை நீங்கிவிடும். அல்லது பாலை நன்கு வற்றக் காய்ச்சி குடித்து வந்தாலும், பசலிக்கீரையை உண்டு வந்தாலும் மண்தின்னும் ஆசை நீங்கி விடும்.

40. சிலந்திக்கூடு

(எட்டுக்கால் பூச்சி என்றும் சொல்லப்படக்கூடிய) சிலந்திப் பூச்சியைக் கொன்று விடுங்கள். ஏனெனில் அது ஷைத்தானாகும் என்றும் நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். வீடுகள் வசிப்பிடங்களில் மிக விரைவாக கூடுகட்டி வசிப்பது சிலந்திப்பூச்சிகள்தான். அவற்றை சுத்தப் படுத்தாமல் விட்டு வைத்தால் வறுமை ஏற்படும் என்றும், தூனியக்காரப் பெண்ணைத்தான் அல்லாஹ் சிலந்திப் பூச்சியாக உருவம் மாற்றி விட்டான் என்றும் நுஜ்ஹத்துல் மஜாலிஸ் எனும் நூலில் எழுதியுள்ளார்கள்.

318. இரத்தம் வடிவது நிற்க

இரத்தம் வடிந்து கொண்டிருக்கும் காயத்தின்மீது சிலந்திக் கூட்டை வைத்தால் உடனே இரத்தம் வடிவது நின்று விடும். அவ்வாறே காயம், கொப்பளம், புண் போன்றவை வீங்காமல், பழுக்காமல் ஆறிவிடும். (319) பிரசவ வேதனையால் கஷ்டப்படும் பெண், சிலந்தி கூட்டை புகைப் பிடித்தால் உடனே சுகப்பிரசவம் ஏற்படும். ஆனால் கர்ப்பிணிப்பெண் இதை புகை பிடிக்கக்கூடாது. அதனால் உடனே கருக்கலைந்து விடும்.

41. தர்பூஜ் பழம்

தர்பூஜ் பழத்தையும் திராட்சைப்பழத்தையும் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் மிகவும் பிரியமாக சாப்பிடுவார்கள் என்று அபூஹுரைரா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். சில சந்தர்ப் பங்களில் பேரீச்சம்பழத்துடன் சேர்த்து தர்பூஜ் பழத்தையும் சாப்பிடுவார்கள். அப்போது பேரீச்சம்பழம் உஷ்ணமானது, தர்பூஜ்பழம் குளுமையானது. இந்த இரண்டையும் சேர்த்து சாப்பிடும்போது ஒன்றுக்கொன்று சமன் செய்து கொள்கிறது என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அபூஹாத்தம் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

320. நீர்க்கோளாறுகள் நீங்க

சிலருடைய உடம்பில் நீர் சேர்ந்து பொத பொத என்று பார்க்க அசிங்கமாக இருக்கும். அவர்களால் எந்த வேலைகளும் செய்ய முடியாமல் அவதிப்படுவார்கள். அவர்கள் இந்தப் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் விரைவில் உடம்பில் உள்ள நீரெல்லாம் வற்றி நலம் பெற்று விடுவார்கள். அவ்வாறே மூத்திரக்கோளாறுகள், பித்தரோகங்கள் மற்றும் உஷ்ண சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளைப் போக்குவதில் தர்பூஜ் தலை சிறந்த மருந்தாகும்.

321. கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இந்தப் பழத்தை அதிகமாக சாப்பிட்டு வந்தால் பிறக்கும் குழந்தை அழகாகவும், புஷ்டியாகவும் இருக்கும்.

322. இந்தப்பழம் பசி தீர்க்கும் உணவும், தாகம் தீர்க்கும் தண்ணீருமாகும். மூளைக்கு குளிர்ச்சியை கொடுத்து அதை பலப்படுத்தும். முதுகந்தண்டில் தேவையான அளவு நீரை உற்பத்தி செய்யும். வயிற்றுத் தொந்தரவுகளை நீக்கி விடும். மேலும் தாம்பத்திய சுகத்தை அதிகப்படுத்தும் என்று இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

42. முந்திரிப்பழம்

பழவகைகளில் மருத்துவப்பலன் நிறைந்த மற்றொரு பழம் முந்திரிப்பழமாகும். இதை அலோபதி, ஆயுர்வேதம், யூனானி முதலிய எல்லா மருந்து தயாரிப்பாளர்களும் ஏற்றிருக்கிறார்கள். க்ஷயரோகம், மூத்திரஅடைப்பு, மலச்சிக்கல் இவைகளுக்கு கைகண்ட பழமாகும் இது. இதைப் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிட்டிருப்ப தாகவும், இதுவும் கனி வகைகளைச் சேர்ந்ததே என்றும் முஆவியா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

323. இரத்த சுத்திக்கு

இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துவதில் முந்திரிப்பழம் முதன்மை யானதும், கைகண்டதுமாகும். (324) உடல் வளர்ச்சியடை வதற்கு தேவையான கொழுப்புச்சத்து இதில் தேவையான அளவிற்கு இருக்கிறது. (325) பித்த ரோகத்தை போக்குவதற்கு தனிவல்லமை இதற்குண்டு. (326) முந்திரிப்பழம் ஒன்றை சாப்பிட்டாலே உடலில் பலஹீனமும் சோம்பலும் நீங்கி சுறுசுறுப்படைவதை உடனே காணலாம்.

327. கிரேப் வாட்டர்

ஏழை பணக்காரர் என்று எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் வயிற்று கோளாறுகளுக்கு கொடுக்கக்கூடிய கிரேப் வாட்டர் இந்த முந்திரிப்பழத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படக்கூடியதாகும். திரேக சம்பந்தப்பட்ட வளர்ச்சிக்கும் சத்திற்கும் ஆயுர்வேதத்தில் தயாரிக்கப்படக் கூடிய எல்லாவகை அரிஷ்டம், கல்பம் அனைத்திலும் முந்திரிப்பழம் கட்டாயம் சேர்க்கப்படுகிறது. எனவே முந்திரிப்பழம் நோய்களை நீக்குவதிலும், நோய்கள் வராமல் தடுப்பதிலும் முந்திக் கொண்ட பழமாகும்.

43. வெங்காயம்

உணவுப் பதார்த்தங்களில் ருசிக்காக வேண்டி சேர்க்கப் படும் வெங்காயம் நோய்களை நீக்கும் பல மருத்துவ குணங்களைக் கொண்ட உணவுப் பொருளாகும். நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுடைய குடும்பத்தில் உணவுகளில் வெங்காயம் சமைக்கப்படும் என்று ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் பூண்டைப் போன்று வெங்காயத் தையும் பச்சையாக சாப்பிட்டுக் கொண்டு பள்ளிவாசலுக்கு செல்ல வேண்டாம். அதனால் மலக்குகள் வெறுப் படைகிறார்கள் என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

பூண்டை அல்லது வெங்காயத்தை பச்சையாகத் தின்றால் வாயிலிருந்து ஒருவிதமான வாடை வீசும். அந்த வாடை நீங்குவதற்குள் பள்ளிவாசல் போன்ற பொது ஜனங்கள் கூடும் இடங்களுக்குச் சென்றால் ஜனங்கள் அந்த வாடையால் வெறுப்படைவார்கள். ஜனங்கள் வெறுப்படைகின்ற எல்லா செயல்களையும் மலக்குகளும் வெறுக்கிறார்கள். ஆதலால் பொது ஜனங்கள் கூடுகின்ற இடங்களில் பிறர் வெறுப் படைகின்ற, பிறர் விரும்பாத, அல்லது பிறருக்கு தொல்லை

தரக்கூடிய எந்த சின்னச் செயலையும் செய்வது கூடாது எனும் ஒழுக்கத்தை கற்றுத்தந்தார்கள், பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள்.

328. வறட்சி நீங்கிட

கடும் வெய்யில் காலத்தில் அனல் பறக்கும் காற்றும் சேர்ந்து வீசும்போது, உடல் நீரெல்லாம் வற்றிக்காய்ந்து வறண்டு உடல் தளர்ந்து விடும். அதனால் நரம்புகள் இறுகி பலஹீனப்பட்டு விடும். அப்போது சிலருக்கு மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடியும். அப்போது பச்சை வெங்காயத்தை கைகளில் வைத்துக் கொண்டால் போதும். உடலில் தானாகவே ஈரப்பசை ஏற்பட்டு நரம்புகள் பலமடைந்து உடல் வறட்சி நீங்கி விடும். சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கும். வடநாடுகளில் கடுமையான வெயில் காலங்களில் ஒவ்வொருவரும் பெரிய வெங்காயத்தை கைகளில் வைத்திருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

329. தண்ணீர் சேராமை நீங்க

வெளியூருக்கு செல்லும்போது, அல்லது பல ஊர்களுக்கு செல்லும்போது பல தண்ணீர் குடிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படும். அதனால் சிலருக்கு சளி பிடிக்கும். ஜலதோஷம் பிடிக்கும். அந்த சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு வெங்காயத்தை சாப்பிட்டுவிட்டால் போதும், புதுத்தண்ணீரால் ஏற்படும் தீங்குகள் பறந்து விடும். (330) வாந்தி வரும் என்று தோன்றினாலோ, அல்லது வாந்தி தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருந்தாலோ வெங்காயத்தை நுகர்ந்தால் போதும், வாந்தி வருவதும், வந்த வாந்தியும் நின்று விடும்.

331. நீர்த்துப் போன விந்து கெட்டிபட

வெங்காயச்சாறையும், தேனையும் சம அளவு கலந்து லேசான இளஞ்சூட்டில் காய்ச்சி இறக்கி வைத்துக்கொண்டு தினமும் காலை அல்லது மாலையில் ஒரு டீஸ்பூன் வீதம் குடித்து வந்தால், நீர்த்துப்போன விந்து நாளடைவில் கெட்டிப்பட்டு நீண்ட நேர போகவலு கிடைக்கும். விந்து

நிறைய உற்பத்தியாகும். இதனால் சளி, கபத்தொல்லை நீங்கி விடும். (332) சிலருடைய உடலில் ஒருவிதமான கெட்டவாடை வீசிக் கொண்டிருக்கும். அதற்கு இறைச்சியில் வெங்காயத்தைச் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் அந்த கெட்டவாடை நீங்கி விடும்.

333. கரப்பான் குணமாக

வெங்காயத்தை நன்கு தட்டி தேனில் குழைத்து, கரப்பான், சொறி, வடு, வண்டுக்கடி, தேமல், கருந்தேமல் மற்றும் முகப்பரு இவைகளுக்கு பத்துப்போடுவது போன்று நன்கு படுமாறு தேய்த்து வந்தால் இவை எல்லாமே நீங்கி குணமாகி விடும். (334) நாய் கடித்து விட்டாலோ, பாம்போ, தேளோ தீண்டிவிட்டாலோ உடனே வெங்காயத்தை தட்டி கடித்த இடத்தில் பத்து போட்டுவிட்டால் விஷம் இறங்கி விடுவதோடு எந்தத் தீங்குகளும் ஏற்படமாட்டாது.

335. சொட்டையில் முடி முளைத்திட

வெங்காயத்தை மைபோல் அரைத்து தலையில் முடி உதிர்ந்து வழுக்கையாகிவிட்ட இடத்தில் பத்து போட்டு வந்தால் வழுக்கை நீங்கி முடி முளைக்கும். (336) வெங்காயத்தை பொறித்து சாப்பிட்டால் குரல் இனிமை பெறும். (337) இதை இறைச்சியுடன் சேர்த்து பசும்பால் ஊற்றி சமைத்து சாப் பிட்டால் தாதுபுஷ்டி மிகவும் வலுப்பெறும். மேலும் கிட்னிக் கோளாறுகளும் நீங்கி விடும். (338) வெங்காயத்தை தட்டிச் சாறெடுத்து அதை மூலம் உள்ள இடத்தில் தடவிவிடவேண்டும். இவ்வாறு செய்து வந்தால் மூலவியாதி குணமாகிவிடும். (339) இதன் சாறை காடியுடன் கலந்து தேய்த்து வந்தால் சொறி சிரங்கு குணமாகிவிடும்.

340. காலரா ஏற்படாதிருக்க

காலரா வியாதியால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஊருக்கு நீங்கள் செல்ல வேண்டியதேற்பட்டால், அதனால் உங்களையும் காலரா

வியாதி தொட்டுவிடும் என்று நீங்கள் பயந்தால் அந்த ஊரிலுள்ள வெங்காயத்தைச் சாப்பிடுங்கள் (அதனால் காலரா உங்களை பாதிக்காது) என்று நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (341) பிரியாணிக்கு வெங்காயமும், தயிரும் கலந்த தயிர்சட்னியை கூட்டாக சேர்த்து சாப்பிடப்படும் வழமை அநேகமாக எல்லாப் பகுதிகளிலும் இருக்கிறது. காரணம் என்னவெனில் இறைச்சியை உண்ணுவதால் எலும்புகளின் மேலும், நரம்புகளின் சிறுசிறு நாளங்களுக்கு உள்ளும் பற்களில் கறை படிவது போன்று ஒருவித கறை படிந்து, நாளடைவில் சீரான இரத்த ஓட்டத்தை அது தடை செய்து விடுகிறது. அவ்வாறு இறைச்சியால் படியும் கறையை வெங்காயம் நீக்கிவிடுகிறது என்பதாலேயே பிரியாணிக்கு தயிர்ச்சட்னி.

342. உடல் உஷ்ணம் தணிந்திட

உடல் உஷ்ணத்தைத் தணிப்பதில் வெங்காயம் தனிச் சிறப்புடையதாகும். இரண்டு மூன்று வெங்காயத்தை வேக வைத்து காலையில் சாப்பிட்டால் அப்படியே உடல் உஷ்ணம் தணிந்துவிடும். பால்ஊற்றி வேகவைத்தல் மிகவும் நல்லது. (343) ஜலதோஷம், நரம்புத்தளர்ச்சி, வாதரோகம் போன்ற வியாதிகள் மற்றும் புகைப்பிடித்தல், மூக்குப்பொடி போடுதல், புகையிலை உண்ணல் போன்ற செயல்களால் ஏற்படும் வியாதிகளைப் போக்குவதில் வெங்காயம் நல்ல மருந்தாகும். ஆனாலும் அதிகம் உபயோகிக்கக்கூடாது. அதனால் அறிவு வளர்ச்சி குன்றிவிடும். மறதி ஏற்படும். *– திப்புன்னபவி*

44. பசலைக்கீரை

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்களுடைய காலில் ஒரு கொப்பளம் இருந்தது. அதற்கு பசலைக் கீரையைத் தட்டி அதன் சாற்றை அந்தக் கொப்பளத்தின் மீது பிழிந்து விட்டார்கள். அது குணமாகி விட்டது. அப்போது அல்லாஹ்

உனக்கு பரக்கத் செய்வானாக! நீ நாடிய இடத்திலெல்லாம் முளை! நீ எழுபது வியாதிகளுக்கு மருந்தாவாய் அதில் ஒன்று தலைவலி என்று பிரார்த்தித்தார்கள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள். (இஹ்யா) (344) இதை விரிப்பில் தூவிப்படுத்தால் கெட்ட கனவுகள் ஏற்படாது. இதை அதிகம் சாப்பிட்டால் ஆண்மைபலம் குன்றிவிடும். பசியைப் போக்கி விடும்.

45. மிஸ்வாக்

நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் விழித்தவுடன் செய்யும் முதல் வேலை பல்துலக்குவதாகும் என்று ஹுதைஃபா (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். பல்துலக்குவது (அதாவது மிஸ்வாக் செய்வது) பர்லாக ஆக்கப்பட்டு விடுமோ என்று நாங்கள் அஞ்சுவோம். அந்த அளவிற்கு அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் அடிக்கடி பல்துலக்கி எப்போதும் பற்களை சுத்தமாகவும் தூய்மையாகவும் வைத்திருப்பார்கள் என்று சஹாபாக்கள் சொல்கிறார்கள்.

அதிகமும் மிஸ்வாக் செய்ய வேண்டுமென உங்களை நான் மிகவும் வற்புறுத்துகிறேன் என்றும், எனது சமுதாயத் தவருக்கு சிரமம் ஏற்படும் எனும் எண்ணம் எனக்கு இல்லையெனில் ஒவ்வொரு தொழுகையின் போதும் அவசியம் மிஸ்வாக் செய்ய வேண்டுமென கட்டளையிட்டிருப்பேன் என்றும், மிஸ்வாக் செய்வது வாயை சுத்தப்படுத்தும்; மேலும் இறைவனின் திருப்பொருத்தத்தையும் பெற்றுத்தரும் என்றும் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

இன்று பலவகை பிரஷ்கள் மூலம் பல்துலக்கப்படுகிறது. அவைகளால் பற்களும் ஈறுகளும் கெட்டுவிடும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. மேலை நாடுகளில் அதிகமான ஆண்களும் பெண்களும் பொய்ப்பல் கட்டியிருப்பதற்குக் காரணம் பிரஷ்

தான் என்பது இன்றைய ஆய்வின்மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட உண்மையாகும். எனவே அர்ராக் எனும் குச்சியால் (மிஸ்வாக் குச்சி) பல்துலக்குவது சுன்னத்தாகும். நபிகள் பெருமானார் (ஸல்) அவர்கள் அந்தக் குச்சியால்தான் பல் துலக்கியிருக்கிறார்கள்.

345. முகம் அழகுபெற

மற்ற குச்சிகளை விட அர்ராக் குச்சியால் பல்துலக்குவதால் முகம் அழகு பெறும். வாய்மணக்கும். வாய் நாற்றமே இராது. பசியைத்தூண்டும். நாவன்மை உண்டாகும். மூளை வளர்ச்சியடையும் என்று இமாம் அபூஹனீபா (ரஹ்) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். (346) மிஸ்வாக் செய்வதால் பற்களும் எகிறும் பலம் பெறும். கபம் நீங்கிவிடும். பற்களில் கறை, மஞ்சள் படிதல் நீங்கிவிடும். வாய் சுத்தமாகும். இரைப்பை சீரடையும். இறைதிருப்தி ஏற்படும். மலக்குகள் சந்தோஷப்படுவர் என்று இப்னு அப்பாஸ் (ரலி) அவர்கள் அண்ணல் நபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாகக் கூறுகிறார்கள்.

347. பல் உறுதியாக இருக்க

பற்கள் உறுதியாக இருக்க (பிரஷ்களை உபயோகிக் காமல்) குச்சிகளை உபயோகியுங்கள் என்று பிரபல மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். குச்சியின் நார் போன்ற பகுதி பற்களை நன்றாக சுத்தம் செய்கிறது. ஈறுகளுக்கு கெடுதல் விளைவிப்பதில்லை. பற்கள் நீண்ட நாட்கள் உறுதியாக இருக்கின்றன என்று மங்களம் வார இதழில் (21.5.90) குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மிஸ்வாக் குச்சியில் அதிக நார் பகுதிகள் உண்டு என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. குச்சி என்றவுடன் எல்லாக் குச்சிகளிலும் பல்துலக்கிவிடக்கூடாது. ஏனெனில் மாதுளைக் குச்சியில் பல்துலக்க வேண்டாம் என்று மாநபி (ஸல்) அவர்களும், மூங்கில் குச்சியில் பல் துலக்க வேண்டாம் என்று உமர் (ரலி) அவர்களும் கூறுகிறார்கள்.

348. பல் துலக்குவதால் பல பிரயோஜனங்கள்

ஹலரத் அலீ, இப்னு அப்பாஸ், அத்தாஃ ஆகிய மூன்று சஹாபாக்கள் (ரலியல்லாஹு அன்ஹும்) கூறுகிறார்கள். "விழித்தவுடன் மறந்தும் பல் துலக்காமல் இருந்து விடாதீர்கள். பல்துலக்குவதின் மூலம் இறைவனின் அன்பு ஏற்படுகிறது. செல்வம் பெருகும். வாய் மணக்கும். ரிஜ்க் விஸ்தீரணமாகும். தலைவலி நீங்கும். நரம்புகள் பலப்படும். கபம் நீங்கும், பற்கள் பலப்படும். பார்வை கூடும். இரைப்பை சீராகும். உடல் சக்திபெறும். இதயம் நன்கு செயல்படும். நன்மைகள் நிறைய ஏற்படும். ஷைத்தான் கோபப்படுகிறான். நன்கு ஜீரணமாகும். அதிக குழந்தைகள் பிறக்கும். நரை விரைவில் ஏற்படாது. உடல் உஷ்ணம் தணிந்து விடும். உடல்வலி நீங்கும். முதுகந்தண்டு பலப்படும். பேச்சு சரளமாக வரும். நற்குணம் ஏற்படும். பொருள் வளர்ச்சியடையும். தேவைகள் நிறை வேறும். இவ்வாறு தஹ்தாவி எனும் நூலில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

46. சிட்டுக்குருவி

349. வீண், விளையாட்டுக்காக சிட்டுக் குருவியை கொன்றுவிடக்கூடாது என்று மாநபி (ஸல்) அவர்கள் மொழிந்தார்கள். மருந்திற்காக கொல்லலாம். தாம்பத்திய சுகத்திற்கு ஈடிணையற்ற பலத்தைக் கொடுப்பதில் சிட்டுக் குருவிக் கறி வல்லதாகும். இந்திரியத்தை நிறைய உற்பத்தி செய்யும். மேலும் தாது கட்டிப்படும். — *திப்புன்னபவி.*

47. எலும்பு

350. எலும்பு, மற்றும் விட்டைகளால் மலஜலத் துப்புரவு செய்யாதீர்கள். அவை ஜின்களில் உள்ள உங்களுடைய சகோதரர்களுக்கு உணவாகும். ஜின்கள் எலும்பை

எடுத்தவுடன் உண்ணப்படாதது போன்று அது ஆகிவிடுகிறது. எனவே அவைகள் உண்ணுகின்றன விட்டைகள் ஜின்களின் கால்நடைகளுக்கு கோதுமை போன்று (உணவாக) ஆகி விடுகிறது. (அதை அவைகள் உண்ணுகின்றன)

— மாநபி (ஸல்)

48. பூசணிக்காய்

351. பூசணிக்காயில் பருப்பு சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிடுங்கள். அது இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது. இரக்க குணமுண்டாகும்.

— ஆயிஷா (ரவி)

49. கிர்பஸ் பழம்

352. கிர்பஸ் பழத்தைச் சாப்பிடுங்கள். அது உடலுக்கு அதிக பலத்தைக் கொடுக்கிறது.

— மாநபி (ஸல்)

50. கடுக்காய்

353. கடுக்காய் சொர்க்கத்து மரத்தில் நின்றுமுள்ள தாகும். இதில் எழுபது வியாதிகளுக்கு நிவாரணமுண்டு.

— மாநபி (ஸல்)

51. பனிக்கட்டி

354. பற்களிலுள்ள புழு பூச்சிகளை பனிக்கட்டி சாகடித்து விடும் என்று சொன்ன நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் அதை சாப்பிட்டுமிருக்கிறார்கள்.

52. ஆப்பிள் பழம்

355. ஆப்பிள்பழம் அல்லது ஆப்பிள் ஜூஸ் சாப்பிட்டால் இதயம் பலப்படும். மனஉளைச்சலைப் போக்கிவிடும்.

– மாநபி (ஸல்)

53. வெந்தயம்

356. வெந்தயத்தில் உள்ள பிரயோஜனங்களை எனது உம்மத்தினர் தெரிந்து கொண்டால் அதன் எடைக்கு எடை தங்கத்தை கொடுத்து அதை வாங்கிவிடுவார்கள்.

– மாநபி (ஸல்)

54. ஹல்வா

357. நபிகள் நாயகம் (ஸல்) அவர்கள் தேனையும் ஹல்வாவையும் பிரியமாக உண்பார்கள். இருமலைப் போக்குவதிலும் தொண்டையின் வறட்சியை நீக்குவதிலும் ஹல்வா சிறந்ததாகும்.

– ஆயிஷா (ரலி)

55. ஈ

358. குடிக்கும் பானத்தில் ஈ விழுந்து விட்டால் அதை அதனுள் அப்படியே அமிழ்த்தி பின்பு எடுத்து எறிந்து விடுங்கள். அதனுடைய இறக்கைகளில் ஒன்றில் நோயுண்டு. மற்றொன்றில் அதை நீக்கும் மருந்துண்டு.

– மாநபி (ஸல்)

56. அகீகா கல்

359. அகீகா கல்லால் மோதிரம் இடுங்கள். அது வறுமையை போக்கிவிடும். — *மாநபி (ஸல்)*

57. அகர்பத்தி

369. அகர்பத்தி மற்றும் ஓமம் கொண்டு உங்களுடைய வீடுகளில் புகைபிடியுங்கள் என்று மாநபி (ஸல்) அவர்கள் கூறியதாக அனஸ் (ரலி) அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஹலரத் அலீ (ரலி) அவர்களிடம் ஒருவர் தனக்கு அடிக்கடி மறதி ஏற்படுகிறது என்று முறையிட்டபோது "அகர்பத்தியால் புகை பிடிப்பீராக!" அது இதய பலத்தைக் கொடுக்கும். மேலும் மறதியை போக்கும் என்று சொன்னார்கள் அலீ (ரலி) அவர்கள்.

அகர்பத்தி அல்லது சாம்பிராணி கொண்டு புகைபிடியுங்கள். அது கவலையைப் போக்கும். அறிவையும், சிந்தனா சக்தியையும் அதிகப்படுத்தும். பார்வை அதிகமாகும். மறதி நீங்கிவிடும். எந்த வீட்டில் இவைகொண்டு புகை பிடிக்கப்படுகிறதோ அங்கு மூன்று நாட்களுக்கு ஷைத்தான் நுழைய மாட்டான். — *மாநபி (ஸல்)*

58. கருவேம்பு

361. உலகெங்கும் ஏற்பட்ட வெள்ளப் பிரளயத்தின் போது நூஹ்நபி (அலை) அவர்கள் கப்பலில் முஃமினானவர்களை ஏற்றிக் காப்பாற்றினார்கள். காபிர்கள் அதில் அழிக்கப்பட்டார்கள். அதன் பின்பு வெள்ளம் வற்றி விட்டது. அப்போது நூஹ்நபி (அலை) அவர்கள் கப்பலில் இருந்து கீழே இறங்கினார்கள். அந்த சமயத்தில் கருவேம்பு

மரம்தான் பூமியில் முதன் முத்லாக முளைத்திருந்தது. (இதனுடைய வேர், பட்டை, இலை, பூ, காய், பழம் என்று எல்லாமே மருத்துவ குணங்கள் கொண்டதாகும்) இதன் இலையைக் காயவைத்து தட்டித் தூளாக்கி அதை அழுகிய காயம், புண் கொப்பளத்தின் மீது தூவி விட்டால் அது ஆறி சுகமாகிவிடும். *– இப்னு அப்பாஸ் (ரலி)*

59. எண்ணை

362. முடி உள்ளோர் அதை கண்ணியப்படுத்தட்டும், அதற்கு எண்ணை தேய்க்க விரும்புவோர் ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் எண்ணை தேய்க்கட்டும் என்றும், தலைக்கு ஜைத்தூன் எண்ணை தேயுங்கள். அது 70 வியாதிகளுக்கு மருந்தாகும். அதில் ஒன்று குஷ்டம். மேலும் 40 நகாட்களுக்கு ஷைத்தான் நெருங்க மாட்டான் என்றும், வாரத்தில் ஒருநாள் அவசியம் எண்ணை தேய்யுங்கள் அது வறுமையைப் போக்கும் என்றும், மாநபி (ஸல்) அவர்கள் மொழிகிறார்கள்.

60. நர்கிஸ்

363. தினமும் ஒரு தடவை, அல்லது வாரத்தில் ஒரு தடவை, அல்லது மாதத்தில் ஒரு தடவை அல்லது ஆண்டில் ஒரு தடவை அல்லது ஆயுளில் ஒரு தடவையாவது நர்கிஸ் மலரை முகருங்கள். ஏனெனில் இதயத்தில் பைத்தியம், காலரா குஷ்டத்தின் விதை (அதாவது இந்த நோய்கள் இதயத்தின் பாதிப்பால் ஏற்படுகிறது) இருக்கிறது, நர்கிஸை முகர்ந்தாலே தவிர்த்து அது நீங்குவதில்லை. *– மாநபி (ஸல்)*

  